

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Carrera de Enfermería

"ESTILO DE VIDA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE  
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA -LIMA 2021"

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado de Enfermería

**Autora:**

Castillo Pedraza Marilú

**Asesora:**

Mg. Lic. Sánchez Evelyn

Lima - Perú

2021

## ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

La asesora Mg. Lic. Sánchez Evelyn, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de Enfermería, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de los estudiantes:

- Castillo Pedraza, Marilú.

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: ESTILO DE VIDA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, 2021, para aspirar al título profesional de: Licenciado de Enfermería por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

---

Mg. Lic. Sánchez Evelyn  
Asesora

## ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: Castillo, Marilú para aspirar al título profesional con la tesis denominada: Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, 2021.

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

☐ **Aprobación por unanimidad**

☐ **Aprobación por mayoría**

Calificativo:

☐ Excelente [20 - 18]

☐ Sobresaliente [17 - 15]

☐ Bueno [14 - 13]

Calificativo:

☐ Excelente [20 - 18]

☐ Sobresaliente [17 - 15]

☐ Bueno [14 - 13]

☐ Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos  
Jurado  
Presidente

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos  
Jurado

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos  
Jurado

## **DEDICATORIA**

A mi Señor Padre, quienes en todo momento me han dado un gran ejemplo de decencia y lucha con mira a alcanzar mis objetivos en la vida.

A mi Docente la Dra. Lic. Sánchez Evelyn, quien con su paciencia y sabiduría en todo momento me ha brindado los mejores conocimientos sobre la especialidad de enfermería logrando superar mis expectativas.

## **AGRADECIMIENTO**

Reiterando a mi docente la Dra. Enf. Lic. Sánchez Evelyn, quien me ha otorgado una enseñanza de la más alta competencia profesional.

A mis colegas compañeros de aula, quienes en todo momento se han mostrado dispuestos a compartir información para el análisis y descripción de los problemas de salud.

## Tabla de contenidos

|  |    |
|--|----|
| ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS .....  | 2  |
| ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS .....   | 3  |
| DEDICATORIA .....  | 4  |
| AGRADECIMIENTO .....   | 5  |
| ÍNDICE DE TABLAS .....   | 7  |
| ÍNDICE DE FIGURAS.....   | 8  |
| RESUMEN .....  | 9  |
| ABSTRACT.....  | 10 |
| CAPÍTULO I. INTRODUCCION .....   | 11 |
| 1.1. Planteamiento de problema .....   | 12 |
| 1.2. Marco teórico.....  | 18 |
| 1.3. Bases teóricas .....  | 22 |
| CAPÍTULO II. MÉTODO.....   | 33 |
| 2.1 Tipo de investigación.....   | 33 |
| 2.2 Unidad de estudio .....  | 33 |
| 2.5 Selección de muestra .....   | 34 |
| 2.6 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos .....   | 34 |
| 2.7 Análisis e interpretación de la información.....   | 35 |
| 2.8 Aspectos éticos .....  | 35 |
| 2.8 Matriz de Consistencia .....   | 36 |
| 2.9 Matriz de operacionaización de variables .....   | 38 |
| CAPÍTULO III. RESULTADOS.....  | 40 |
| CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y C ONCLUSIONES.....  | 58 |
| REFERENCIAS.....   | 65 |
| ANEXOS .....   | 70 |
| INSTRUMENTO CUESTIONARIO MODIFICADO ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS, 2020..... | 70 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1 Ciclo académico.....  | 41 |
| Tabla 2 Sexo .....  | 42 |
| Tabla 3 Edad.....   | 43 |
| Tabla 4 Estado civil .....  | 44 |
| Tabla 5 Tiene hijos.....  | 45 |
| Tabla 6 Actualmente trabaja .....   | 46 |
| Tabla 7 Forma de trabajo .....  | 47 |
| Tabla 8 Consumo de sustancias .....   | 48 |
| Tabla 9 Resultados por dimensiones.....   | 49 |
| Tabla 10 Alimentación.....  | 50 |
| Tabla 11 Actividad física .....   | 51 |
| Tabla 12 Responsabilidad de salud.....  | 52 |
| Tabla 13 Manejo del estrés y sueño .....  | 53 |
| Tabla 14 Relaciones interpersonales.....  | 54 |
| Tabla 15 Autoactualización .....  | 55 |
| Tabla 16 Resultados descriptivos de las dimensiones .....   | 56 |
| Tabla 17 Variable estilo de vida .....  | 57 |
| Tabla 18 Resultados descriptivos de la variable en Porcentaje de los alumnos que estudian enfermería de la Universidad Privada del Norte – 2021 ..... | 58 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1 Porcentaje de distribución de frecuencia según dimensión información respecto al ciclo académico de los participantes .....   | 41 |
| Figura 2 Porcentaje de distribución de frecuencia según dimensión información respecto al sexo de los participantes .....  | 42 |
| Figura 3 Porcentaje de distribución de frecuencia según la edad de los participantes .....   | 43 |
| Figura 4 Porcentaje de distribución de frecuencia según estado civil de los participantes ..   | 44 |
| Figura 5 Porcentaje de distribución de frecuencia según el número de hijos de los participantes .....  | 45 |
| Figura 6 Porcentaje de distribución de frecuencia según el estado de situación laboral .....   | 46 |
| Figura 7 Porcentaje de distribución de frecuencia según la forma de trabajo a la que asiste  | 47 |
| Figura 8 Porcentaje de distribución de frecuencia según consumo de sustancias .....  | 48 |
| Figura 9 Los resultados generales por dimensiones .....  | 49 |
| Figura 10 Estilo de vida según dimensión alimentación en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada ,LIMA– 2021. ....                        | 50 |
| Figura 11 Estilo de vida según dimensión actividad física en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada,LIMA – 2021 .....                    | 51 |
| Figura 12 Estilo de vida según dimensión responsabilidad de salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, LIMA– 2021 .....            | 52 |
| Figura 13 Estilo de vida según dimensión manejo del estrés y sueño responsabilidad de salud en el contexto de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada , LIMA– 2021..... | 53 |
| Figura 14 Estilo de vida según dimensión relaciones interpersonales en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada , LIMA– 2021 .....         | 54 |
| Figura 15 Estilo de vida según dimensión autoactualización en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada , LIMA – 2021.....                  | 55 |
| Figura 16 Estilo de vida según variable estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada LIMA– 2021 .....                         | 56 |



## RESUMEN

La tesis se denomina: Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una universidad privada -Lima 2021. Con el objetivo general de Determinar el estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -lima 2021. El presente estudio de Investigación, tiene un enfoque cuantitativo, es de tipo descriptivo y por su temporalidad es un estudio transversal, el diseño de la investigación es no experimental, la población estará compuesta por el total de 200 estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el año 2021-I. que se encuentren cursando estudios del 1er al 10mo ciclo, debido a que se ha observado que los estudiantes de los ciclos en mención de la carrera de enfermería no han sensibilizado la importancia del estilo de vida. La muestra es de 130 estudiantes. El Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender mide cuantitativamente el estilo de vida saludable del individuo. Está conformado por 40 reactivos tipo Liker con un solo patrón de respuesta. Se encuentra dividido en seis sub escalas que valoran: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo del Estrés Soporte Interpersonal y Auto actualización. Este cuestionario contiene una variedad de oraciones, que indican algún hábito o actividad realizada durante la vida cotidiana de un individuo, en este caso el de los universitarios. Concluimos que el estilo de vida en el contexto de la pandemia en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021. El 58.46% (76) de los estudiantes encuestados indican que tienen un estilo de vida saludable regular, malo son el 38.46% (50) y bueno son el 3.08% (4).

Palabras claves: *estilo, ejercicio, interpersonal, nutrición, vida.*

## ABSTRACT

The research is entitled: "Lifestyle in the context of the pandemic of nursing students of a private university -Lima 2021. With the general objective of Determining the lifestyle in the context of the pandemic of nursing students of a Private University -lima 2021. The present research, due to its study approach is quantitative, its scope the study is descriptive, due to its temporality it is a cross-sectional study, the research design in this case is non-experimental, the population will be made up of 200 nursing students from the Universidad Privada del Norte in the year 2021-I., who are studying from the 1st to the 10th cycle, due to the fact that it has been observed that the students of the cycles in mention of the nursing career have not sensitized the importance of lifestyle.. The sample is 130 students. The Nola Pender Lifestyle Profile Questionnaire (FIFO-I) quantitatively measures an individual's healthy lifestyle. It is made up of 40 liker-type reagents with a single response pattern. It is divided into six sub-scales that assess: Nutrition, Exercise, Health Responsibility, Stress Management, Interpersonal Support, and Self-actualization. This questionnaire contains a variety of sentences, which indicate some habit or activity carried out during the daily life of an individual, in this case that of university students. We conclude that the lifestyle in the context of the pandemic in nursing students from a Private University -Lima 2021. 58.46% (76) of the students surveyed indicate that they have a regular healthy lifestyle, 38.46% are bad (50) and good are 3.08% (4).

**Keywords:** *style, exercise, interpersonal, nutrition, life.*

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCION**

La nueva enfermedad COVID-19, que se descubrió en la ciudad china de Wuhan en diciembre de 2019, se está propagando rápidamente no solo en China, sino en todo el mundo. Como resultado, los gobiernos de todo el mundo han cerrado temporalmente o han implementado cierres localizados de instituciones educativas que afectan a más del 60% de la población estudiantil en todo el mundo. Alrededor de 155 países en todo el mundo han implementado diversas herramientas y plataformas de aprendizaje como soluciones para continuar el proceso educativo durante la pandemia (Pfefferbaum y North, 2020). Muchas universidades de todo el mundo han minimizado las reuniones al suspender o cancelar todas las actividades del campus, incluida la suspensión de la enseñanza en el aula para disminuir la rápida propagación del virus. Por lo tanto, varios colegios y universidades de todo el mundo están cambiando a la enseñanza en línea para estudiantes y graduados con el fin de minimizar el contacto entre los estudiantes y los profesores o entre los propios estudiantes (Núñez, Fernández, González, Gaimetea, Rojas & López, 2020). El estilo de vida de los estudiantes se ha visto afectado por el confinamiento, las medidas de distanciamiento social, cuarentena, toques de queda y la poca socialización que se ha tenido en esta etapa, motivo por el cual el desarrollo normal de las personas se ha visto afectado, los estudiantes no son ajenos a esta realidad, es por tanto que es importante determinar cómo es que ha cambiado el estilo de vida saludable de los alumnos de enfermería en las universidades peruanas y conocer cómo es que esto a la salud de los estudiantes. En el primer Capítulo I de esta investigación presentamos el planteamiento del problema, la formulación del problema, la presentación de los objetivos a encontrar, la justificación del tema, también mostramos el marco teórico, este punto está conformado por los antecedentes, las bases teóricas, glosario. Ya en el Capítulo II mostramos el método de la investigación, el tipo y diseño de investigación, población y muestra, criterios de inclusión y exclusión de la participación, el detalle del recojo y análisis de los datos. En el Capítulo III presentamos los Resultados tanto descriptivo y correlacional para responderla prueba de hipótesis. El siguiente Capítulo IV es sobre la Discusión y Conclusiones en esta parte mostramos la parte principal del estudio en donde presentamos lo referente a lo esencial sobre a qué medida se han conseguido los objetivos de la investigación. Finalmente presentamos las diferentes Referencias

Bibliográficas de donde hemos obtenido la información secundaria y los Anexos en donde presentamos la Matriz de Consistencia y otros documentos complementarios.

### **1.1. Planteamiento de problema**

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) se identificó por primera vez como neumonía de origen desconocido en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China. El Comité Internacional de Taxonomía de Virus (ICTV) identificó posteriormente al agente causante de COVID-19 como un nuevo coronavirus, el coronavirus respiratorio agudo severo 2 (SARS-CoV 2) (Cantero, 2021, p. 15).

Se han tomado varias medidas gubernamentales para reducir el riesgo de propagación de enfermedades. Estas medidas incluyen restricciones de viaje, cuarentena obligatoria para los viajeros, distanciamiento social, prohibiciones de reuniones públicas, suspensión de actividades académicas en escuelas y universidades de forma presencial, paralización del sector comercial, autoaislamiento, solicitudes para trabajar en casa, toques de queda y encierros (Raurell, Martínez, Frade, Rodríguez, & de San Pío, 2020 p. 22).

Con la suspensión de la enseñanza en muchos colegios y universidades, entrará en vigor un cambio a la enseñanza en línea para estudiantes y graduados. Esta forma de aprendizaje ofrece una forma alternativa de minimizar el contacto entre los propios estudiantes o entre estudiantes y profesores. Sin embargo, muchos estudiantes no tienen acceso a la enseñanza en línea porque la brecha económica y digital hace que no se disponga de los medios ni de los instrumentos necesarios para ello (García, 2020 p. 26).

Pocos estudios han destacado al COVID-19 cuando se trata de estudios educativos. COVID-19 está teniendo un impacto profundo en los estudiantes de medicina, los estudiantes de odontología y los pasantes de radiología. Recientemente, un estudio actual se realizó para analizar el impacto de la pandemia COVID-19 en el desempeño académico de los veterinarios e investigadores durante el encierro (Ordorika, 2020 p. 35).

Según (CEPAL, 2020) basado en datos de la UNESCO muestra que los datos actuales muestran la mayoría de los participantes, el 96,7% (n = 1346) creía que la pandemia de COVID-19 afectó su estilo de vida en diversos grados. Casi la mitad de los participantes (47,5%, n = 661) se vieron gravemente afectados, si bien solo el 3.3% (n = 46) de los participantes informaron que el encierro no tuvo ningún impacto en su estilo de vida. En cuanto a la frecuencia de las horas de aprendizaje online, alrededor del 44,7% (n = 622) de los participantes dedicaron hasta 2 h / día al aprendizaje online (p. 15).

En tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el estilo de vida de una persona es la manera general y natural en el que demuestra patrones de conductas que han sido formado por circunstancias sociales, culturales y cada particularidad de las personas. Es por ello que el estilo de vida tiene como implicancia aspectos como correcta alimentación lo cual tiene efectos en la salud de las personas, mantener un peso ideal, evitar enfermedades a causa de tener defensas o evitar contagios, la OMS señala que es importante el consumir frutas, verduras, cereales, tubérculos en la dieta diaria, ello es importante cuando el ser humano está en una etapa estudiantil como es la era universitaria.

La OMS celebra todos los años en el mes de setiembre una semana especial en el año como es el día de Bienestar en los países de América con el fin de que se promueva políticas de salud referente al buen estilo de vida. En esta semana se prioriza en la publicidad de cómo se tiene que llevar una vida saludable mediante hábitos alimenticios con el objetivo de prevenir enfermedades con altas tasas de morbilidad que son ligadas a una vida sedentaria, el consumo de comida chatarra, consumo excesivo del alcohol, uso de tabacos y drogas.

La OMS señala que el exceso de consumo de alimentos con alto nivel de grasas puede generar secuelas innumerables que afectan a la salud de las personas, ello tiene además una repercusión mayor en estudiantes universitarios que etapa de estudiantil aun no trabajan lo cual agrava el afrontamiento de las enfermedades.

La prevalencia señala que muchas de estas enfermedades no son transmisibles, pero si se pueden evitar con un estilo de vida adecuado en donde se enfoque los seis principales factores que conducen a este riesgo como son la inadecuada alimentación, consumo de tabaco, el alcoholismo, manejo del estrés y la responsabilidad con la salud.

Además de los factores mencionados que se relacionan de manera directa con el estado de la salud física no son los únicos influyentes para lograr el bienestar, para entender este enfoque debes de partir de la premisa de que el ser humano es un ser holístico, esto situado al ser humano en un ente en el que diferentes factores en su entorno le pueden afectar como son la socialización y las emociones, ellos también influyen en el estilo de vida interpersonales y al manejo del estrés.

De acuerdo a las cifras de la OMS, se tiene la tasa de mortalidad de enfermedades no transmisibles en 41 millones personas fallecidas cada año lo que es el 71% de los fallecidos, las enfermedades generalmente se relacionan con la creciente demografía de forma acelerada y no planificada. Tener un régimen alimenticio poco saludable, la falta de actividad física, la presión arterial alta, la glicemia alta, los triglicéridos y el colesterol elevado causan fallecimientos ligados a un mal estilo de vida. Por lo que un estilo de vida no

saludable de forma directa está en relación con enfermedades no transmisibles, estas cifras se pueden prevenir en personas que aceptan y aplican hábitos de vida correctos.

En 2016 la OMS informa sus cifras en donde arroja que la obesidad en varones es de 39% y en el caso de mujeres es del 40% tienen un alto índice de masa corporal, es decir presentan sobrepeso u obesidad, para el año 2021 las cifras se verán triplicadas.

Por otro lado, contamos con un informe de la Organización Panamericana de la Salud en donde señala que la mitad de los países de Latinoamérica tienen índices altos de sobrepeso, en donde las cifras más resaltantes a tomar en cuenta son las siguientes: México con el 64.4%, Chile con el 63.1%, Venezuela con el 62.3%, Argentina con el 61.7%, Perú con el 58.2%, Colombia con el 56.5%, Brasil con el 54.1%, Bolivia con el 52.1% y Paraguay con el 48.5%.

Puntualmente en el caso peruana, podemos indicar que el sobrepeso y la obesidad en un problema que suscita mucho la atención, de acuerdo con la encuesta nacional de salud, en el año 2014 se tiene el dato que las personas mayores de 15 años tienen prevalencia de obesidad con un 35.7%, de ellos el 36.7% se encuentran en la costa, el 33.4% se encuentran en la selva y en la región de la sierra el 29.8%.

Como vemos el sobrepeso se vienen incrementando puesto que hoy en día los jóvenes no tienen el buen hábito de realizar prácticas deportivas lo que aumenta el sedentarismo, la actividad física es insuficiente y es la causa de 1.6 millones de muertes al año; La vida sedentaria es muy común en las personas que son poco más de la mitad de la población total. Este es un problema de enfoque global, se tienen muchos países en donde se reporta nula o muy poca actividad física, a nivel mundial el 23% son adultos y el 81% son adolescentes que no se mantienen lo suficientemente activos, la OMS ha puesto en marcha programas que se dirigen a poblaciones de riesgo alto como son jóvenes, mujeres y adulto mayores.

El sedentarismo o la inactividad física se presenta como un problema en estudiantes universitarios, la organización ineficiente del tiempo libre y la sobrecarga académica también influyen en el hábito de no realizar deportes o actividades recreativas.

Estos problemas como el sedentarismo, la alimentación pobre y el consumo de sustancias nocivas están provocando un aumento en accidentes cardiovasculares, lo que es la segunda mayor causa de muerte y la tercera de discapacidad en el planeta, ello afecta todos los años a aproximadamente 15 millones de personas, de ellos 5 millones fallecen de forma prematura y otros permanecen con secuelas que los postran como incapaces, en nuestro país también se muestra un incremento en las zonas rurales y urbanas, siendo el 60% pacientes dados de alto con alta discapacidad.

El estrés es consecuencia de este manejo negativo de la salud, una encuesta realizada por el Instituto de Análisis y Comunicación en el año 2015 que se llevó a cabo en 19 regiones peruanas concluye que cada seis de diez personas señalan tener una vida con estrés, el sexo femenino es el más afectado, el 63% de ellas tienen un nivel alto de estrés, en el caso del sexo masculino el 52%, es decir cada tres personas tiene estrés. Además del estrés se le suma la inseguridad ciudadana, en especial en la capital lo que afecta al estado mental de las personas en donde un estudio del Instituto Nacional de Salud Mental indica que el 60% de las personas señalan que viven con temor o tensión.

Los estudiantes de enfermería no son ajenos a esta realidad, en muchos casos deben de trasladarse desde lugares alejados con poca presencia policial o nula, en algunos casos muchos estudiantes señalan haber sido víctimas de asaltos en donde han perdido parte de su material de estudios y prácticas que les es importante.

Damián L señala en su estudio sobre estrés académico y las conductas de la salud en estudiantes universitarios en Lima en el año 2017, entre sus resultados mostró que existe un nivel medianamente alto de estrés en ellos, además que el 67% tiene un nivel de ansiedad medianamente alto.

El manejo deficiente del estrés en estudiantes con implicancias económicas está también relacionado con la inseguridad ciudadana, ello provoca diferente tipo de afecciones en la salud física y en lo mental, ya que no todos tienen la capacidad de poder manejar los retos de la vida diaria; ello se incrementa en la vida universitaria en donde los estudiantes tienen un grado más alto de responsabilidad, preocupaciones familiares o problemas con sus parejas.

Bacerra quien en el año 2016 realizó una investigación sobre las conductas de salud de un grupo de estudiantes universitarios en la ciudad de Lima, tuvo como resultado que se evidenció que los problemas están relacionados con poca o ninguna ingesta de alimentos como vegetales o consumo de agua, ello causa una tendencia al consumo excesivo de alcohol, cigarrillos, drogas o mal uso del descanso.

Un estudio del INEI en estudiantes peruanos que la dieta no incluye en el consumo de 4 frutas y de 2 a 3 verduras; esto es un problema que se vincula a muchas enfermedades como la diabetes, hay información incluso de jóvenes de 15 años han visitado establecimiento de salud y han solicitado tratamiento particularmente en la capital en donde está el 70%.

Todo lo anterior señalado afecta seriamente a la salud pública en personas que según el Fondo de Población de Naciones Unidas basados en los datos del INEI en el 2015, en donde se señala que de 8 377 262 se tiene el 26.9% tiene el rango de 15 a 29 años de la población peruana está afectada. En el Perú existen 36 universidades públicas y 52 universidades

privadas en donde existen un número importante de jóvenes universitario en donde se tiene que invertir las políticas estratégicas que puedan impulsar vida saludable para poner fin a conductas nocivas como son el consumo de drogas o alcohol; además de revisar la malla curricular en materia de educación en salud.

Los estudiantes universitarios en la era universitaria cumplen además con carga académica de forma considerable desde la asistencia en clases magistrales hasta las etapas preprofesionales lo que es requisito importante para poder aprobar asignaturas, ello suma la carga laboral y de la familia en algunos estudiantes lo que genera secuelas como trastornos físicos y/o emocionales.

### **1.1.1. Problema general**

¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada en el contexto de la pandemia, 2021?

### **1.1.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión nutrición en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021?

¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión actividad física en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021?

¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021?

¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021?

¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021?

¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión autoactualización en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -lima 2021?

### **1.1.3. Objetivo General**

Determinar el estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -lima 2021.



#### **1.1.4. Objetivos específicos**

Describir el estilo de vida en su dimensión nutrición de los estudiantes de enfermería de una universidad privada -lima 2021.

Describir el estilo de vida en su dimensión ejercicio (actividad física) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -lima 2021.

Describir el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -lima 2021.

Describir el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021.

Describir el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal (relaciones interpersonales) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021.

Describir el estilo de vida en su dimensión autoactualización (crecimiento espiritual) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-lima 2021.

#### **1.1.5. Justificación**

Desde el punto de vista teórico, existe en la actualidad pocas investigaciones que aborden el tema de los estilos de vida de los estudiantes universitarios dentro del contexto de la pandemia COVID-19, la cual ha afectado en gran medida las interacciones entre estudiantes y docentes, no sólo en las carreras de salud sino también en las demás carreras universitarias.

Desde el punto de vista práctico, la información que se obtenga en el estudio servirán como referencia para que las autoridades educativas universitarias planteen alternativas de solución o mejora en beneficio de sus estudiantes, especialmente en las dimensiones que evidencien mayores deficiencias, las cuales pueden complementarse con la realización de estudios con el fin de conocer con mayor detalle los motivos por el cual se ha visto tan afectado su estilo de vida durante el contexto de la pandemia.

Realizar un estudio sobre el estilo de vida de las personas es importante porque permite concientizar a las personas sobre temas del cuidado de la salud desde el punto de vista de la

prevención, lo que se busca es conocer el nivel de estilo de vida de los participantes en este estudio para poder determinar si es el adecuado o no el actual estilo de vida de los estudiantes, lo cual es importante para la toma de decisiones futuras. El estudio mostrará el nivel de estilo de vida de los jóvenes peruanos, ello podrá tenerse en consideración para futuras potenciales enfermedades y los cuidados de la salud que se deberán realizar para la atención de pacientes con características similares de acuerdo a las tendencias encontradas.

Además, permitirá conocer rasgos culturales importantes dentro de las costumbres de las personas que pueden ocasionar el deterioro de su salud y deben cambiarse en las personas desde temprana edad como una forma de prevenir enfermedades y generar una más alta calidad de vida.

## **1.2. Marco teórico**

### **1.2.1. Antecedentes Internacionales**

Torres (2020) Estilo de vida en Castilla La-Mancha durante el confinamiento COVID-19. Este estudio tuvo como objetivo identificar como es que se ha modificado el estilo de vida en personas por el confinamiento en tiempos de la pandemia COVID-19. Fue un estudio observacional descriptivo de corte transversal mediante una encuesta, tuvo como resultado que el 539 de personas que han sido encuestadas tuvieron una muestra tuvieron un IMC que el 64.74% tuvo peso normal, el 24.48% tuvieron sobrepeso siendo la mayor cantidad la población entre 30 a 49 años (11.31%), el 8.16% tienen obesidad y el 2.4% peso insuficiente, el 41.1% señala que ha ganado peso durante la pandemia, el peso promedio fue 2.93Kg como mínimo, 12Kg como máximo, el 46.8% no había realizado esfuerzo físico, las horas de sueño fueron 7.2 horas en la mayoría. Concluyendo que ha aumentado la ansiedad y estrés, la alimentación no ha sido saludable y el ejercicio físico ha disminuido.

Cofré, et al. (2021) Adaptación y validación transcultural de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por Covid-19. El objetivo fue traducir, adaptar transculturalmente y validar un cuestionario en línea para evaluar estilos de vida de estudiantes universitarios confinados por COVID-19. El estudio comprendió una primera fase para traducir y validar el instrumento, y una segunda fase para encuestar a 268 estudiantes para la prueba de confiabilidad. Los resultados reconocen la

existencia de tres dimensiones: Autoinforme de COVID-19, Hábitos y conductas alimentarias, y Cambios en el estilo de vida, con una confiabilidad total de  $\alpha=0,71$ . Se concluye que el instrumento es válido y confiable para medir estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COVID-19.

Molano, et al. (2020) Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. Plantearon como objetivo identificar los estilos de vida de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia y su relación con el cronotipo de los mismos, a través de un estudio descriptivo correlacional sobre una muestra de 342 estudiantes universitarios, en quienes se aplicó el cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) de Nola Pender. Los resultados evidencian que la dimensión auto actualización presentó la mayor valoración tanto en varones como en mujeres ( $\bar{x}=3,31$ ) mientras que los ítems de la dimensión salud fueron los menos valorados ( $\bar{x}=2,38$  en mujeres y  $\bar{x}=2,27$  en varones). Se llegó a la conclusión de que los estilos de vida están asociados al sexo y la edad de los estudiantes.

Ruiz, García, et al. (2021) Cambios en el estilo de vida de los estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19: una encuesta transversal española. El objetivo fue analizar los cambios percibidos en los estilos de vida de los estudiantes universitarios españoles por el confinamiento. Estudio descriptivo transversal, con una muestra de 488 participantes en quienes se aplicó el cuestionario FANTASTIC. Los resultados indican que en las mujeres las dimensiones más afectadas fueron relaciones sociales y familiares ( $p<.001$ ), personalidad ( $p<.001$ ), interior ( $p<.001$ ), y carrera ( $p<.001$ ); y en varones fueron falta de ejercicio físico ( $p<.001$ ), relaciones sociales y familiares ( $p<.001$ ) y carrera ( $p=.002$ ). Además, se redujo al consumo de sustancias tóxicas. Se concluyó que el confinamiento por Covid-19 modificó los estilos de vida en universitarios.

Alzahrani, et al. (2019) Perfil de estilo de vida que promueve la salud y factores asociados entre estudiantes de medicina en una universidad saudita. El objetivo fue evaluar los componentes del perfil de estilo de vida promotor de la salud y los determinantes asociados. El estudio fue de tipo descriptivo transversal y contó con una muestra de 243 estudiantes de medicina de Arabia Saudita en quienes se aplicó el cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-II). Los resultados indican una puntuación promedio del Perfil de estilo de vida de  $123,8 \pm 19,8$ ; y que el sexo del estudiante sólo genera variación en las dimensiones

relaciones interpersonales y actividad física, mientras que el año de estudio genera diferencias en el manejo del estrés. Se concluye que el estilo de vida en estudiantes universitarios varía según el sexo y año de estudio.

### **1.2.2. Antecedentes nacionales**

Vera, Torres., et al (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. El objetivo fue desarrollar una escala de validación para reconocer los cambios en el estilo de vida de los estudiantes universitarios de Lima, Perú durante la cuarentena. Métodos: Estudio transversal, observacional y analítico. Se encuestó virtualmente a 549 estudiantes universitarios (facultades de medicina humana y psicología) de dos universidades privadas. Validez de constructo, confiabilidad y rangos / categorías se realizaron para calificar el estilo de vida. Resultados: La escala final consta de 25 ítems. Las cuatro áreas temáticas fueron cambios con respecto a: 1) Hábitos alimenticios; 2) Hábitos nocivos; 3) Actividad física; y 4) Uso de medios de comunicación. Conclusión: Esta escala reúne las propiedades psicométricas para ser considerada un instrumento útil, válido.

León (2020) Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19 en el Hospital III-E, Es Salud-La Libertad. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida con el estrés laboral en personal de enfermería, fue un estudio descriptivo correlacional de corte transversal, en 66 participantes, aplicando el cuestionario de estilo de vida PESPI de Nola Pender. Tuvo como resultados que el nivel no saludable del estilo de vida con el nivel medio de estrés es de 39.4%. Concluyendo que existe un nivel de relación inversa, que es considerable y de nivel significativa demostrándose que el valor de  $r_s = -0.692$  con  $p = 1.2532E-10$ .

Sánchez, & Mejía (2020) Actitudes frente a la pandemia covid-19 y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima. El objetivo es determinar las características

y tendencias de los comportamientos psicosociales desajustados en la población peruana ante la pandemia provocada por la presencia del COVID-19. Fue una investigación aplicada de carácter cuantitativo, descriptivo comparativo, el diseño fue descriptivo, la muestra fue de 800 personas de ambos sexos. El resultado muestra que el comportamiento desajustado sobresale la mayor a menor desesperanza (23.8%), la somatización (23.2%), la ansiedad (21.2%), y en menor grado; la agresividad (19.8%), la intolerancia (19.8%), el desajuste familiar (18.5%) y la depresión (18.2%). Llegando a la conclusión que se ha encontrado diferencias significativas en las escalas de ansiedad, depresión y temores, siendo de nivel de secundario la ansiedad, depresión y agresividad.

Veramendi, Portocarero & Espinoza (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Este artículo tuvo como objetivo examinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en estudiantes universitarios, fue un estudio transversal, observacional de tipo correlacional, el nivel de población fue de 163 estudiantes pertenecientes en la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma – Perú, el análisis inferencial fue la prueba de correlación de Rho de Spearman, se tuvo como resultado que la media del estudio de vida saludable fue de 81.9 y un nivel de calidad  $rs = 0.67$  ;  $p \leq 0.000$ . Concluyendo que existe un nivel de relación positiva significativa entre el estilo de vida y calidad de vida, a mayor estilo se tiene mayor calidad de vida percibida.

Quispe (2019). Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de esta universidad en el año 2017. Fue un estudio descriptivo, observacional, no experimental de enfoque cuantitativo, el método fue la encuesta en una población de 217 personas. Tuvo como resultado que el 71% tuvo un estilo de vida saludable frente al 29% que no lo tenía, en el caso de las dimensiones se tuvo que un crecimiento espiritual 94.9%, relaciones interpersonales con el 81.1% y nutrición fue el 59.4%, en el caso de dimensiones de estilo de vida no saludable se tuvo que la actividad física tuvo un 73.7%, la salud con responsabilidad con el 65.9% y estrés con el 62.2%. Llegando a la conclusión que los estudiantes de enfermería si practican el estilo de vida saludable, siendo la tendencia positiva el crecimiento espiritual, relacionales interpersonales y la nutrición, en el caso de la tendencia negativa fueron la actividad física, la salud con responsabilidad y el manejo del estrés.

### **1.3. Bases teóricas**

#### **1.3.1. Determinantes de salud**

Hasta donde sabemos, McKeown fue el primero en usar el término "determinantes de la salud". Cuatro componentes principales de salud fueron identificados en el informe Lalonde: biología humana, sistemas de salud, medio ambiente y estilo de vida. Además, ofreció educación en salud y marketing social como medio para convencer a las personas a elegir estilos de vida más saludables (Lalonde, 1974, p. 15).

El informe Lalonde destaca la fragmentación existente de la responsabilidad por la salud. " En el contexto del término salud, los fragmentos se combinan en un todo unificado que permite a todos reconocer la importancia de todos los factores, incluyendo aquellos responsables de otros." (McKeown, 1979, p. 20).

Sobre los determinantes de la salud hasta donde sabemos, McKeown fue el primero en usar el término "Determinantes de la salud". El Informe Lalonde identificó componentes principales del concepto de campo de la salud: biología humana, sistemas de atención médica, medio ambiente y estilo de vida. Propone la educación para la salud y el marketing social como herramientas para convencer a sus personas a adoptar estilos de vida más saludables (Glouberman, 2001, p. 09).

En la época del informe Lalonde y de la Carta de Ottawa, Canadá era uno de los principales países del mundo en el ámbito de la promoción de la salud. Mientras que en los últimos diez años el diálogo público ha estado dominado por las cuestiones de los costes y la prestación de servicios sanitarios, los problemas sanitarios emergentes de importancia se han vuelto poco conocidos, especialmente los que afectan a las desigualdades (Chenary, Noroozi y Tahmasebi, 2013, p. 27).

Se debe animar a los políticos a centrarse en algunos de los problemas de salud olvidados, con un liderazgo político eficaz, esfuerzos colaborativos entre el gobierno, el sector privado y las organizaciones de voluntariado y el desarrollo de políticas basadas en la mejor evidencia disponible, señalando el camino para la promoción de la salud y la salud pública (Ho, Berggren y Dahlborg, 2010, p. 44).

Los determinantes son:

- Formulación de políticas
- Factores sociales
- Servicios de salud

- Comportamiento individual
- Biología y genética (Koniak, Brecht, Takayanagi, et al., 2015, p. 29).

Los determinantes de la salud van más allá de los límites de los sectores tradicionales de salud y salud pública; sectores como educación, vivienda, transporte, agricultura y medio ambiente pueden ser aliados importantes en la mejora de la salud de la población (Nickoloff, 1996, p. 10).

### **1.3.2. Formulación de Políticas**

Las políticas deben ser nivel local, estatal y nacional de salud individual y poblacional de monos. El aumento de los impuestos sobre las ventas de tabaco, por ejemplo, puede mejorar la salud de la población al reducir el número de personas que utilizan productos de tabaco (Atanda, 2012, p. 22).

### **1.3.3. Factores sociales**

Los determinantes sociales de la salud reflejan los factores sociales y las condiciones físicas del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, juegan, trabajan y envejecen. También conocidos como determinantes sociales y físicos de la salud, y una incidencia en un gran Progreso de resultados en materia de salud, funcionamiento y calidad de vida.

### **1.3.4. Determinantes sociales de la salud**

Los determinantes sociales de salud son: disponibilidad de recursos para atender las necesidades diarias, como oportunidades educativas y de trabajo, salarios dignos o alimentación saludable, normas sociales y actitudes, como discriminación, exposición al crimen, violencia y desorden social, como la presencia de basura, apoyo social e interacciones sociales. (Keating y Hertzman, 1999, p. 19).

El entorno natural, como plantas, clima o cambios climáticos, entorno construido, como edificios o transportes Lugares de trabajo, escuelas e instalaciones de ocio Viviendas, viviendas y barrios, exposición a sustancias tóxicas y otros riesgos físicos Barreras físicas, especialmente para las personas con discapacidad (Khodaveisi, Omid, Farokhi y Soltanian, 2014, p. 21).

### **1.3.5. Servicios de salud**

Tanto el acceso a los servicios de salud como la calidad de los servicios de salud pueden tener un impacto en la salud. Salud de la población 2020 trata directamente el acceso a los

servicios de salud como un área temática e integra la calidad de los servicios de salud en una serie de áreas temáticas. (Kulie, Slattengren, Redmer y col., 2011, p. 27).

Las barreras al acceso a los servicios de salud incluyen: Falta de disponibilidad Altos costos Cobertura de seguro insuficiente Acceso limitado al idioma Estas barreras al acceso a los servicios de salud conducen a: Las barreras al acceso a los servicios de salud incluyen falta de disponibilidad Altos costos, cobertura de seguro insuficiente, acceso limitado al idioma (McKeown, 1972, p. 23).

### **1.3.6. Comportamiento individual**

El comportamiento individual también desempeña un papel en los resultados de salud. Por ejemplo, cuando una persona deja de fumar, su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas se reduce en gran medida. El comportamiento individual también juega un papel en la salud (Pender, 2011, p. 39).

Los cambios positivos en el comportamiento individual pueden reducir el índice de enfermedades crónicas en el país. Ejemplos de determinantes del comportamiento individual de salud son: Dieta Actividad física Alcohol, cigarrillo y otras drogas Lavado de manos (Pender, Murdaugh y Parsons, 2010, p. 38).

### **1.3.7. Biología y genética**

Algunos factores biológicos y genéticos afectan a ciertas poblaciones más que a otras. Por ejemplo, los adultos mayores son biológicamente propensos a tener problemas de salud que los adolescentes debido a los efectos físicos y cognitivos del envejecimiento (Lalonde, 1974, p. 16).

La enfermedad falciforme es un ejemplo común de determinante genético de la salud. La célula falciforme es una condición que las personas heredan cuando ambos padres son portadores del gen de la célula falciforme. El gen es más común en personas con ancestros de países de África Occidental, países mediterráneos, países de América del Sur o Central, islas del Caribe, India y Arabia Saudita (Evans, Barer y Marmor, 1994, p. 17).

### **1.3.8. Modelo de Nola Pender**

El modelo de promoción de la salud desarrollado por la teórica de enfermería Nola Pender abrió un nuevo camino para la salud. Según Nola J. Pender, la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades debe centrarse en la atención sanitaria. Cuando la promoción y



prevención de la salud no anticipan situaciones difíciles y problemas, la atención a la enfermedad se convierte en la siguiente prioridad (Na, Ko, Eom y Kim, 2010, p. 43).

Este modelo de promoción de la salud señala que cada persona tiene características personales y experiencias únicas que influyen en las acciones posteriores. Las variables relativas al conocimiento y comportamientos conductuales son de gran importancia motivacional. Estas variables se pueden modificar con cuidado (Ramezani, Tehrani, Farahmand, Amirí y, et al. 2012, p. 43).

Espera que los comportamientos saludables conduzcan a la mejora de la salud, funcionalidad y calidad de vida en todas las etapas de desarrollo. La exigencia conductual final también está influenciada por la competencia directa de demandas y preferencias, lo que puede llevar al fracaso de las acciones propuestas de promoción de la salud (Menezes Mingoti y Cardoso, 2015, p. 42).

La Teoría del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender fue publicada en 1982 y mejorada en 1996 y 2002. Se ha utilizado para la investigación, entrenamiento y práctica de enfermería. Al aplicar esta teoría del cuidado y los conocimientos adquiridos por medio de la observación y la investigación, los enfermeros son profesionales de alto nivel, a fin de capacitar a las personas a mejorar su bienestar ayudándose a sí mismas y adoptando comportamientos positivos de salud (Glouberman, 2001, p. 10).

El modelo de promoción de la salud fue diseñado como un complemento a los modelos de protección a la salud. Se desarrolla para incorporar comportamientos que mejoran la salud y se aplica a lo largo de la vida. El objetivo es ayudar a las enfermeras a conocer y comprender los principales determinantes del comportamiento en salud como base para el asesoramiento conductual que tiene como objetivo promover el bienestar y un estilo de vida saludable (Nohr, Timpson, Andersen y col., 2009, p. 12).

El modelo de promoción de la salud de Pender define la salud como "un estado dinámico positivo, no solo la ausencia de enfermedad". La promoción de la salud tiene por objeto mejorar el bienestar del paciente. Describe la naturaleza multidimensional de las personas que interactúan en el ambiente para alcanzar la salud. El modelo se concentra en las siguientes tres áreas: características y experiencias individuales, conocimiento e impactos comportamentales y resultados comportamentales (Peyman, Ezzati, Taghipour y Esmaily, 2012, p. 14).

Las características y experiencias individuales (comportamiento pasado y factores personales) son el conocimiento conductual y atribuciones (beneficios percibidos de la acción, barreras percibidas para la acción, eficacia percibida del individuo, atribuciones

relacionadas a la actividad, influencias interpersonales e influencias situacionales). Resultados comportamentales (obligación de un plan de acción, demandas concurrentes y preferencias inmediatas y comportamiento promotor de la salud). (Quintiliani, Allen, Marino et al., 2010, p. 29).

Los factores personales son considerados biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores predicen un determinado comportamiento y están influenciados por la naturaleza del comportamiento objetivo considerado (Lee y Loke, 2005, p. 39). Los factores biológicos personales incluyen variables como edad, sexo, índice de masa corporal, estado de pubertad, capacidad aeróbica, fuerza, movilidad o equilibrio. Los factores psicológicos personales que se tienen en cuenta variables como la autoestima, la automoción, las habilidades personales, la percepción del estado de salud y la definición de salud. Factores socio-culturales personales. Toma en consideración variables como raza, etnia, acumulación, educación y estatus socioeconómico (Mohamadian, Eftekhar, Rahimi et al., 2011, p. 37).

Los obstáculos percibidos son los bloqueos esperados, imaginarios o reales y costos personales para comprender un determinado comportamiento. (Wilkinson, 2000, p. 06).

La evaluación de la capacidad del individuo de organizar e implementar comportamientos promotores de salud. La eficacia percibida influye en las barreras percibidas, por lo tanto, una mayor eficacia resulta en una disminución en las barreras percibidas para el desempeño conductual (Morris, 2000, p. 04).

El sentimiento subjetivo positivo o negativo se manifiesta antes, durante y después del comportamiento, con base en las propiedades irritantes del propio comportamiento. Las emociones asociadas a la actividad influyen en la autoeficacia percibida. Cuanto más positivo es el sentimiento subjetivo, más eficaz es. Sentimientos de mayor eficiencia pueden, a su vez, producir otro efecto positivo (Fyke, 2001, p. 17).

### **1.3.9. Influencias interpersonales**

La comprensión del comportamiento, creencias o actitudes de los demás. Las influencias interpersonales incluyen normas (las expectativas de otra persona importante), apoyo social (estimulante instrumental y emocional) y modelado (aprender observando a otros participando de un determinado comportamiento). (Jung, Choi, Bang y col. 2015, p. 36).

### **1.3.10. Influencias situacionales**

Las percepciones personales y el conocimiento de una determinada situación o contexto pueden facilitar o impedir el comportamiento. Tener en cuenta la percepción de las opciones

disponibles, las características de la demanda y las características estéticas del ambiente en el que se ofrece una actividad de promoción de la salud. (Salihu, Adegokeb, Das, et al., 2016, p. 35).

#### **1.3.11. Compromiso con el plan de acción**

El concepto de intención y la identificación de una estrategia planificada conducen a la implementación de comportamientos de salud (Ho, Berggren y Dahlborg, 2010, p. 45).

#### **1.3.12. Demandas y actitudes concurrentes inmediatas**

Las demandas concurrentes son comportamientos alternativos sobre los cuales los individuos tienen poco control debido a cuestiones ambientales, como el trabajo o las responsabilidades familiares (Guedes, Pessoa, Cavalcante et al. 2009, p. 26).

#### **1.3.13. Comportamiento de salud**

El comportamiento de salud es un efecto o resultado de una acción destinada a lograr resultados positivos de salud, como bienestar ideal, satisfacción personal y vida productiva (Marmo, Kogevinas y Elston, 1987, p. 19).

#### **1.3.14. Los principales supuestos del modelo de promoción de la salud**

Los individuos buscan regular activamente su propio comportamiento. Los individuos en toda su complejidad biopsicosocial interactúan con el ambiente, cambian gradualmente el ambiente y cambian con el tiempo (Chenary, Noroozi y Tahmasebi, 2013, p. 28).

Los comportamientos anteriores y características heredadas y adquiridas influyen en las creencias, efectos e implementación de comportamientos promotores de salud (Koniak, Brecht, Takayanagi, et al., 2015, p. 30). Una influencia positiva en un comportamiento conduce a una mayor percepción de la autoeficacia, lo que puede conducir a una mayor influencia positiva (Nickoloff, 1996, p. 11). En este modelo las familias, los compañeros y los profesionales de la salud son fuentes importantes de influencia interpersonal que pueden aumentar o disminuir el compromiso y el compromiso con la promoción de la salud. (Atanda, 2012, p. 23).

Cuanto mayor sea el compromiso con un plan de acción específico, mayor será la probabilidad de que los comportamientos de promoción de la salud se mantengan a lo largo del tiempo. (Vukmirovic, 2015, p. 31). La teoría del cuidado de Nola Pender se centra en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades y la diferenciaba de otras teorías del cuidado. Es ampliamente aplicable en el entorno de salud local (Keating y Hertzman, 1999, p. 20). La estructura conceptual contiene varios conceptos que pueden confundir al lector. La aplicabilidad a una persona actualmente enferma no fue enfatizada (Khodaveisi, Omid, Farokhi y Soltanian, 2014, p. 22).

### **1.3.15. Estilo de vida**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o afección", lo que implica que este concepto va más allá de la existencia o ausencia de enfermedad (Espinosa, 2004, p. 5). Al hacerlo, nuestros cuerpos y mentes entrarán en un ritmo que finalmente se convertirá en una segunda naturaleza. Es común que las personas tengan rutinas malsanas o sanas. Quizás sea porque es más fácil y cómodo que hacer las cosas bien (o al menos es la creencia popular). (Ledo, de Luis, González, Izaola, Conde & Aller, 2011, p. 16).

Se puede decir que algunos de los hábitos necesarios para un estilo de vida saludable son los siguientes: nutrición, ejercicio (actividad física), responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal (relaciones interpersonales) y autoactualización (crecimiento espiritual) (Jacoby, Bull & Neiman, 2003, p. 18). Las personas que intentan perder peso (grasa corporal) deben evitar todos los alimentos grasos y azucarados y comer especialmente verduras, frutas y nueces y reducir significativamente su consumo de carne y productos lácteos (Quirantes, López., Hernández & Pérez Sánchez, 2009, p. 22).

### **1.3.16. Nutrición**

Todos los seres humanos necesitamos comer alimentos para crecer y mantener un cuerpo sano, pero los seres humanos tenemos diferentes necesidades nutricionales como bebés, niños (adolescentes), adolescentes, adultos jóvenes, adultos y ancianos (Roth, 2007, p. 17). No solo se puede quemar el exceso de calorías y fortalecer sus músculos y huesos, sino que también puede controlar la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre. Además, esto ayudará a reducir el nivel de estrés y dormir mejor. También te ayuda a lograr un estado de relajación, evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y lograr un estado de satisfacción personal (Latham, 2002, p. 23). También puede ser una excelente manera de

desarrollar una actividad social saludable mientras se ejercita con otras personas. Una dieta saludable se consigue al incluir todos los alimentos naturales, pero en las proporciones adecuadas y en las cantidades adecuadas (Verdú, 2009, p. 40).

Se debe consumir tres comidas saludables al día (desayuno, almuerzo y cena); Es importante recordar que la cena no debe ser su comida más importante. La mayor parte del consumo de alimentos debe consistir en alimentos saludables, como frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos descremados o bajos en grasas, además de incluir carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces (con énfasis en frijoles y nueces) en una dieta saludable, elegir alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos; consultar las etiquetas, ya que los primeros elementos de las etiquetas contienen las concentraciones más altas de ingredientes (Aranceta, Pérez & Serra, 2006, p. 38).

Verificar el tamaño de las porciones; coma la ración más pequeña que satisfaga el hambre y luego dejar de comer. Los bocadillos saludables son aceptables con moderación y deben consistir en productos como frutas, granos integrales o nueces para satisfacer la sensación de hambre y no conducir a un aumento de peso excesivo (Azcona, 2013, p. 29).

En los últimos tiempos se ha promovido un estilo de vida vegetariano a un estilo de vida saludable y pérdida de peso; El cocinar alimentos destruye la mayoría de las bacterias dañinas y otros patógenos; Si elegimos comer alimentos poco cocidos, como frutas o verduras, deben lavarse bien con agua del grifo tratada (para beber) antes de comerlos y debemos además evitar comer carne cruda o poco cocida de cualquier tipo (Barquera & Gasca, 2001, p. 31).

### **1.3.17. Actividad Física**

En cuanto al ejercicio se tienen rutinas de fitness extremas por un lado y actividad física saludable por el otro. El primero puede ser difícil de mantener y puede tener un impacto negativo en su salud. Por otro lado, si hace ejercicio de acuerdo con su condición actual, su salud mejorará (Escalante, 2011, p. 25). Esto significa tener una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad, evitar el tabaco y las drogas y descansar lo suficiente. Nuestros cuerpos son como máquinas que necesitan un equilibrio de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua para mantenerse en forma (González & Rivas, 2018, p. 35).

Un sistema inmunológico fuerte para prevenir y combatir infecciones; un riesgo menor de ciertos tipos de cáncer; Presión arterial baja; un peso saludable; mas energía; nutrientes importantes para apoyar el crecimiento de los tejidos. Para mantener las articulaciones y los músculos en buenas condiciones, deben ejercitarse con regularidad. Si deja de caminar,

dejarán de funcionar (Niñerola, Capdevila & Pintanel, 2007, p. 41). A su cuerpo le resulta mucho más fácil lidiar con amenazas como enfermedades, lesiones o un refrigerio dulce o grasa ocasional cuando está activo. El ejercicio también ayuda a mantener una visión saludable de los problemas y el estrés psicológico (Carrasco, Brustad & Mas, 2007, p. 36).

### **1.3.18. Responsabilidad en salud**

El tabaco, el alcohol y las drogas tienen efectos muy negativos para la salud. Hasta hace poco, se reconocía ampliamente que beber vino o cerveza todos los días estaba perfectamente bien, pero nuevos estudios han demostrado que también puede dañar nuestra salud. Existen muchos productos a los que la exposición ocasional o continua puede suponer una grave amenaza para nuestra salud (Bergel, 2007p. 14). Los beneficios de un estilo de vida saludable son casi ilimitados. Con hábitos y rutinas saludables, podemos mantenernos activos y lograr nuestras metas. Nuestra satisfacción interna aumentará y se mantendrá al más alto nivel. Tenemos que recordar que, si no estamos sanos, nuestras posibilidades de participar en actividades que amamos son muy escasas. (Castiel & Álvarez, 2007, p. 22).

Los beneficios será que el cuerpo y la mente tendrán más libertad y podrán hacer cosas que antes no podían hacer. Su fatiga se reducirá en cualquier actividad física a medida que gane fuerza. Tendrá buenos efectos en el cuidado de la piel, con ese espíritu, las relaciones sociales mejorarán. Se descansará adecuadamente, lo que te dará energía cada mañana. (Terán., Montenegro, Bastidas, Realpe, Villarreal & Fernández, 2017, p. 18). Descansar adecuadamente dará energía cada mañana, tomar las decisiones correctas con el equilibrio mental que tienes. Este equilibrio mental ayudará a evitar el consumo de sustancias tóxicas. Estará activo y minimizará el riesgo de lesiones. Tendrá una dieta variada y equilibrada que mantendrá su mente y cuerpo fuertes y saludables. (Limia, 2010, p. 28).

Los hábitos de vida saludables no consisten en dietas extremas para adelgazar, sino que ayudan a preparar comidas saludables y diarias. Cuando se sigue una dieta para bajar de peso, a menudo se trata de comer menos de lo que tu cuerpo necesita. Con esta opción, también se le prohibirá el consumo de muchos alimentos (Ortúzar, 2016, p. 31).

### **1.3.19. Manejo del estrés**

Con el confinamiento por el coronavirus muchas personas sufren de estrés. Sin embargo, si afecta su vida, salud y bienestar, es importante tratarlo lo antes posible, y aunque el estrés afecta a todos de manera diferente, existen signos y síntomas comunes que deben monitorearse (Inieta, 2016, p. 13).

El resto es superar sentimientos constantes de preocupación o miedo, sentimientos abrumados, dificultad para concentrarse, cambios en el estado de ánimo o estado de ánimo, irritabilidad o estado de ánimo breve dificultad en la depresión auto-relajación, precaución, coma más o menos de lo habitual, cambios en sus hábitos de sueño con alcohol, tabaco o drogas ilegales para relajar dolores y molestias, especialmente tensión muscular, diarrea y estreñimiento, náuseas o mareos, pérdida de la libido (Nespereira & Vázquez, 2017, p. 26).

Prestemos atención a las advertencias físicas, como tensión muscular, fatiga, dolor de cabeza o migrañas, se debe de identificar las causas Intente identificar las causas subyacentes. Clasifica las posibles causas de tu estrés en tres categorías: 1) aquellas con una solución práctica 2) aquellas que mejoran con el tiempo y 3) aquellas por las que no puedes probar nada que vayan (Kareaga, 2002, p. 39).

Los factores estresantes pueden ser la familia, la escuela, el trabajo, las relaciones, el dinero o problemas de salud. Una vez que comprenda de dónde proviene su estrés, puede encontrar formas de lidiar con sus factores estresantes. Cuando se sienta estresado, se puede utilizar comportamientos poco saludables para ayudarlo a relajarse. Estos comportamientos pueden ayudarlo a mejorar al principio, pero pueden lastimarlo más de lo que lo ayudan (López, 2005, p. 47). Evitar situaciones estresantes, manteniéndose alejado de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute durante las vacaciones, tómese un descanso y salga a caminar o conduzca (Ghiano, Taverna, Gastaldi & Walter, 2014 p. 52).

La actividad física diaria es una de las mejores y más sencillas formas de lidiar con el estrés. Cuando hace ejercicio, su cerebro libera sustancias químicas que lo hacen sentir bien. Esto también puede ayudar a liberar la energía acumulada o la frustración. Encontrar algo que le guste, ya sea senderismo, ciclismo, softbol, natación o baile, y hágalo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días. Tratar de desarrollar una actitud más positiva frente a los desafíos. (Montes, Oropeza, Pedroza, Verdugo & Enríquez, 2013, p. 47). Las técnicas de relajación ayudarán a disminuir la frecuencia cardíaca y disminuir la presión arterial. Hay muchos tipos, respiración profunda y meditación en yoga y tai chi. (Lazarus, 2000, p. 42).

### **1.3.20. Soporte interpersonal (relaciones interpersonales)**

La vida social es, de hecho, un aspecto fundamental de tu salud. El aislamiento social puede conducir a un deterioro progresivo e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluidas discapacidades físicas y demencia. (Yañez, Arenas & Ripoll, 2010, p. 53). La buena salud mental es necesaria para mantener y desarrollar las habilidades cognitivas, las relaciones sociales y para afrontar los retos personales y profesionales de la vida diaria. El



estrés, el cansancio y la ansiedad son algunos de los signos de que tu estado mental no es del todo saludable, entre otros (Cornejo & Tapia, 2011, p. 28).

Las personas deben comprender su papel en la iniciación y mantenga una relación sana con los demás. Comunicarse de una manera más auténtica, desde el corazón, incluso en situaciones difíciles, resolver los conflictos dentro de una relación que le sea querida (Molina & Pérez, 2006, p. 39). Los humanos somos seres sociales. Interactuamos con los demás en diversos contextos de la vida, como ir de compras, ir a la escuela o al trabajo o tener un tiempo de ocio, integrar y ser apreciados es importante para nuestra autoestima y para cultivar relaciones de amistad, intimidad y apoyo, las relaciones interpersonales vinculadas a amenidades, relaciones amorosas y relaciones con nuestra familia (Martínez, 2017, p. 50).

### **1.3.21. Autoactualización (crecimiento espiritual)**

Ejercitar la mente le ayuda a funcionar bien y evitará el deterioro cognitivo y la aparición de la demencia. Intentar darle a su cerebro un entrenamiento regular con ejercicios que mejoren la memoria, la atención, la capacidad de concentrarse y aprender nuevos temas. Esto ayudará a evitar o al menos retrasar estos problemas. Es necesario dormir bien y durante un número razonable de horas, al menos 8 horas por noche. (Costa & Gil, 2007, p. 33).

Aunque algunas personas indican que su propio crecimiento espiritual está ligado a una especie de persecución religiosa, el crecimiento espiritual como término en sí mismo simplemente significa el proceso de toma de conciencia de la conciencia interior o del ser, los límites habituales de la mente y el interior. el ego trasciende para darse cuenta de la persona en ti que realmente eres (Wallis, 2019, p. 21).

Aunque la mayoría de la gente necesita tiempo para la soledad mientras continúa este importante viaje, esto no significa que, de repente, sintamos la necesidad de aventurarnos en un lugar aislado, a kilómetros de cualquier persona, para encontrarnos, se trata simplemente de conocer más sobre nosotros mismos como persona, para poder crecer y llevar una vida equilibrada que funcione en armonía no solo con nuestras emociones, nuestro ser físico y nuestra mente, sino también con nuestra alma (o espíritu) (Hermosilla Canessa, 2014, p. 26). El crecimiento espiritual significa acercarse y conectarse con su alma interior y es un método para volvernos más armoniosos con la vida que nos rodea, para desarrollar nuestros propios sentimientos de poder y fuerza interior, y para llevarnos a vidas más felices y asumir más responsabilidades. por nuestras propias acciones (Vargas, 2015, p. 35).



## CAPÍTULO II. MÉTODO

### 2.1 Tipo de investigación

El presente estudio de investigación contiene un enfoque cuantitativo puesto que busca determinar las actitudes o cambios de comportamientos que se expresan en porcentajes en una población que se estudia sobre la base de un cuestionario. A su vez por su alcance el estudio es descriptivo puesto que buscar caracterizar un fenómeno que establezca la estructura en su comportamiento, no necesariamente ello debe implicar una hipótesis, mide la forma independiente de la variable las misma que se anuncian en los objetivos. Por su temporalidad el estudio según el número de veces que se recogen los datos en un momento dado determinado del tiempo es un estudio transversal, por el nivel de estudio es un estudio observacional puesto que se interviene para medir el fenómeno, no tiene modificaciones directas sobre las variables, solo la observa y la mide. El diseño de la investigación en este caso es no experimental, no solo no se tiene intervención ni modificación de la variable, solo mide el impacto que se ha generado de acuerdo en la variable. Por último, la investigación es de campo que consiste en la recolección de información de los datos sobre los hechos que se van a medir sin manipular.

### 2.2 Unidad de estudio

El estudio está conformado por estudiantes que cursan el semestre 2021-I del 1er al 10 ciclo de la carrera de enfermería, desde los 20 a 30 años de edad, el género de ambos sexos, actividad laboral es en todos los casos relacionada con la enfermería, tienen como unidad de investigación a los estudiantes de la Universidad Privada del Norte, por lo que tendrá una muestra finita.

**2.3 Población de estudio:** La población estará compuesta por el total 200 estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el año 2021-I.

**2.4 Tamaño de muestra:** De la población es conveniente, por razones prácticas, extraer muestras o partes representativas. Donde:

$N$  = Tamaño de muestra necesaria.

$Z_{\alpha/2}$  = Porcentaje de fiabilidad (95% =1,96).

$P$  = Probabilidad de que el evento ocurra (0,50).

Q = Probabilidad de que el evento no ocurra (0,50).

$1 - P = 1 - 0,50 = 0,05$  ó 5%.

e = Error de muestreo (5% = 0,05).

N = Tamaño de la población: 200 personas.

Hallando la muestra:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{e^2(N-1) + (Z^2 P \times Q)}$$

$$= \frac{(1,96)^2(200)(0,5)(0,5)}{(0,05)^2(200 - 1) + (1,96)^2(0,50)(0,50)} = 130$$

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

- Estudiantes que den su consentimiento
- Estudiantes que están matriculados
- Estudiantes que estudian enfermería
- Estudiantes que sean de 20 años hasta 30 años
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que cursan la carrera dentro del ciclo 1 al 10 ciclo

Exclusión

- Estudiantes que no dan su consentimiento
- Estudiantes que no están matriculados
- Estudiantes que no son de la carrera de enfermería
- Estudiantes que son menores a los 20 años o mayor a los 30 años

## 2.5 Selección de muestra

Se utiliza una muestra no probabilística, utilizando la técnica llamada conveniente y deliberada, ya que conocemos el grupo objetivo que nos interesa. Carrasco (página 243 de la página 2014) indica que las muestras deliberadas son las que el investigador puede elegir. cuando el volumen de la muestra sea lo más representativo posible, sin necesidad de normas matemáticas o estadísticas. Para lo que este período requiere "un conocimiento objetivo de las cuentas".

## 2.6 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

El Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender mide cuantitativamente el estilo de vida saludable del individuo. Está conformado por 40 reactivos tipo Likert con un solo patrón de respuesta. Se encuentra dividido en seis sub escalas que valoran: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo del Estrés Soporte Interpersonal y Auto actualización. Este cuestionario contiene una variedad de oraciones, que indican algún hábito o actividad realizada durante la vida cotidiana de un individuo, en este caso el de los universitarios.

## **2.7 Análisis e interpretación de la información**

Esta investigación prepara un análisis cuantitativo, ya mide características por un conjunto de datos de forma numérica, busca obtener situaciones que van más allá del nivel promedio ya miden las propiedades de comportamiento de la variable. Busca examinar el fenómeno a parte de sus propiedades medidas en cifras que pueden expresar situaciones, interpretación, medir el nivel en base cualidades de modos de comportamientos en un sentido humanístico. En este caso utiliza la técnica descriptiva por mayoría para lo cual se presentan cuadros estadísticos de barras, se interpretan los mismos de mayor a menos según el más alto porcentaje de respuestas, la interpretación de los datos generales de dimensiones y el nivel de la variable en mayoría, los estadísticos como la media, mediana, moda, varianza, y desviación estándar.

## **2.8 Aspectos éticos**

Consentimiento informado. - Es la garantía expresa mediante un escrito que firman a las personas para mostrar el estar de acuerdo con la participación del estudio de manera voluntaria, en este consentimiento se le señala la forma de participación, el tiempo, el contenido del estudio, los objetivos y se notificará de los resultados, el documento expreso debe ser firmado por la persona participante.

## 2.8 Matriz de Consistencia

| Problemas de investigación   | Objetivos de la investigación  | Variables de estudio                | Dimensiones y/o registros   | Instrumentos de medición           | Metodología   |
|--|--|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|
| <p><b>Problema General:</b><br/>¿Cuál es el estilo de vida en el contexto de la pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b><br/>¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión nutrición en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021?<br/>¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión actividad física en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021?<br/>¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes</p> | <p><b>Objetivo General:</b><br/>Determinar el estilo de vida en el contexto de la pandemia en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021</p> <p><b>Objetivos específicos:</b><br/>Describir el estilo de vida en su dimensión nutrición en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021.<br/>Describir el estilo de vida en su dimensión actividad física en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021.<br/>Describir el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes</p> | <p>Variable:<br/>Estilo de vida</p> | <p>Nutrición<br/>Ejercicio (actividad física)<br/>Responsabilidad en salud<br/>Manejo del estrés<br/>Soporte interpersonal (relaciones interpersonales)<br/>Autoactualización</p> | <p>Cuestionario de Nola pender</p> | <p><b>Diseño de estudio:</b><br/>Estudio descriptivo de tipo no transversal.</p> <p><b>Población:</b><br/>Estudiantes de la Universidad, ellos son 200 estudiantes.</p> <p><b>Muestra:</b> Se pretende estudiar a un mínimo de 130 estudiantes.</p> |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| responsabilidad en salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021?   | de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021.  |  |  |  |  |
| ¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021?               | Describir el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021.               |  |  |  |  |
| ¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal nutrición en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021? | Describir el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal nutrición en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021. |  |  |  |  |
| ¿Cuál es el estilo de vida en su dimensión autoactualización en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021?               | Describir el estilo de vida en su dimensión autoactualización en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada del Norte en el 2021.               |  |  |  |  |

## 2.9 Matriz de operacionalización de variables

| Variables                  | Definición conceptual  | Definición operacional   | Dimensiones                  | Indicadores   | Ítems                                |
|----------------------------|--|--|------------------------------|---|--------------------------------------|
| Variable<br>Estilo de vida | Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida está definido como un conjunto de conductas o hábitos cotidianos que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones, hábitos y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la | Es el nivel de resultado académico en tiempos de pandemia con factores familiares, económicos y académicos que afectan al rendimiento estudiantil. | Nutrición                    | Ingerir desayuno, almuerzo y cena.<br>Consumir alimentos bajos en grasas.<br>Consumir alimentos bajos en azúcares.<br>Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.                                       | 1, 5, 14, 19, 26, 35                 |
|                            |  |  | Ejercicio (actividad física) | Tener una rutina de ejercicios<br>Realizar actividad física   | 4, 13, 22, 30, 38                    |
|                            |  |  | Responsabilidad en salud     | Buscar información sobre salud.<br>Reconocimiento de signos inusuales de salud.<br>Acudir al establecimiento de salud sin estar Enfermo   | 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46 |
|                            |  |  | Manejo del estrés            | Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo.<br>Utilizar algún momento libre para relajarse.<br>Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida.<br>Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles.<br>Utilizar métodos para controlar el estrés. | 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45            |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  | satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida |  |  | Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo.<br>Practicar técnicas de relajación.<br>Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos   |   |
|  |  |  | Soporte interpersonal (relaciones interpersonales) | Sentirse bien con la vida que tiene.<br>Tener un propósito y ver hacia el futuro.<br>Sentirse satisfecho con lo que está haciendo.<br>Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos<br>Sentir que hay una fuerza superior que guía sus pasos.   | 10, 18, 24, 25, 31, 39, 47                      |
|  |  |  | Autoactualización (crecimiento espiritual)         | Conversar sobre sus preocupaciones con otras personas.<br>Tener facilidad para elogiar a otras personas.<br>Pasar tiempo con los amigos.<br>Facilidad para demostrar preocupaciones.<br>Amor y cariño a otras personas.<br>Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás. Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ella. | 3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48 |

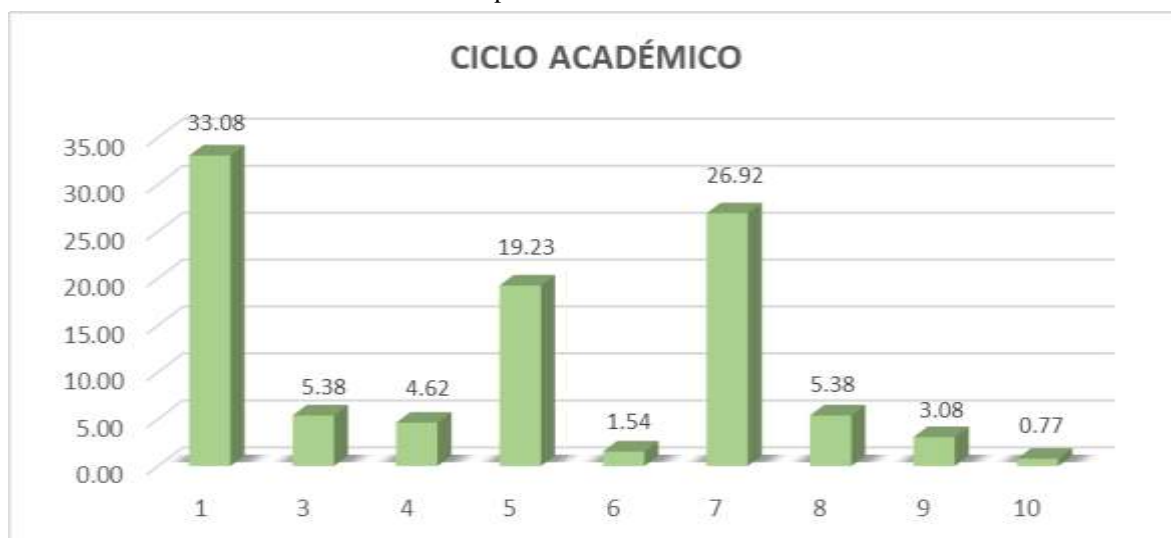
### CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 1

*Porcentaje de distribución de frecuencia según dimensión información respecto al ciclo académico.*

| <b>Ciclo académico</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>1</b>               | 43                | 33.08             |
| <b>3</b>               | 7                 | 5.38              |
| <b>4</b>               | 6                 | 4.62              |
| <b>5</b>               | 25                | 19.23             |
| <b>6</b>               | 2                 | 1.54              |
| <b>7</b>               | 35                | 26.92             |
| <b>8</b>               | 7                 | 5.38              |
| <b>9</b>               | 4                 | 3.08              |
| <b>10</b>              | 1                 | 0.77              |
| <b>Total</b>           | 130               | 100               |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: elaborado por el autor

De la tabla 2 figura 2 se observa que el 33.08% (43) de los estudiantes encuestados son del 1er ciclo, mientras que el 26.92% (35) son del 7 mo ciclo, y el 19.23% (25) son del 5to ciclo, así el 5.38% (7) son del 3er ciclo, de igual manera el 5.38% (7) son del 8 vo ciclo, para el 4.62% (6) son del 4to ciclo, el 3.08% (4) son del 9 no ciclo, el 1.54% (2) son del 6 to ciclo y el restante 0.77% (1) son del 10 mo ciclo.

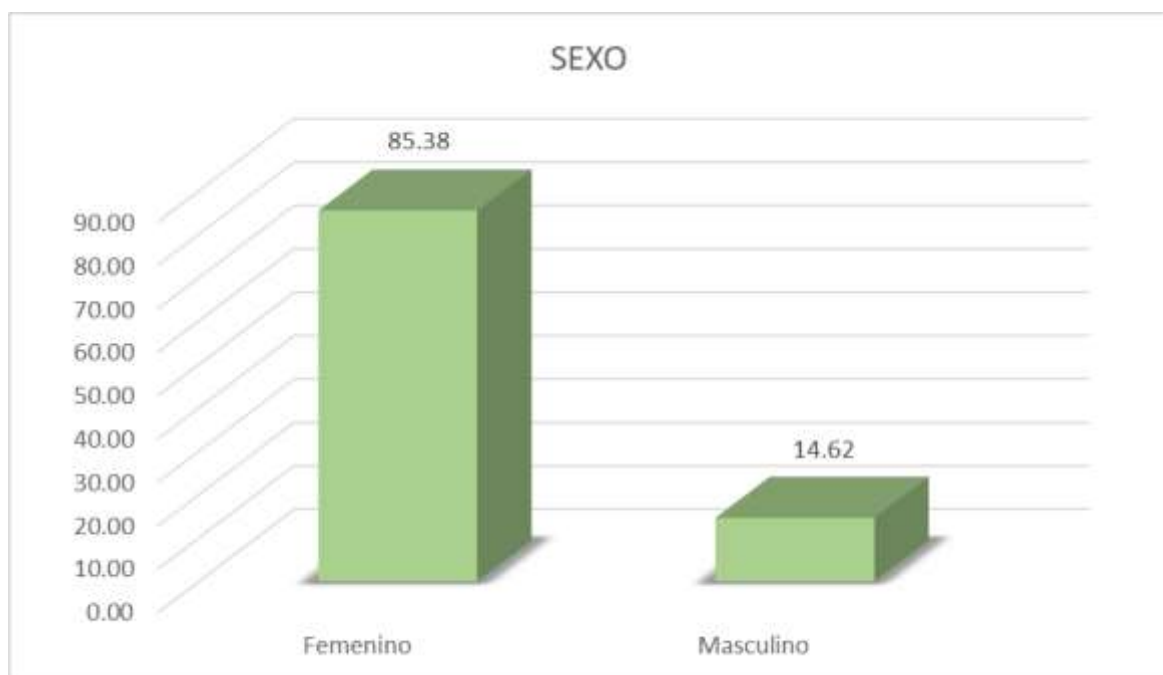


Tabla 2

. *Porcentaje de distribución de frecuencia según dimensión información respecto al sexo de los participantes.*

| Sexo             | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------|------------|------------|
| <b>Femenino</b>  | 111        | 85.38      |
| <b>Masculino</b> | 19         | 14.62      |
| <b>Total</b>     | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: elaborado por el autor

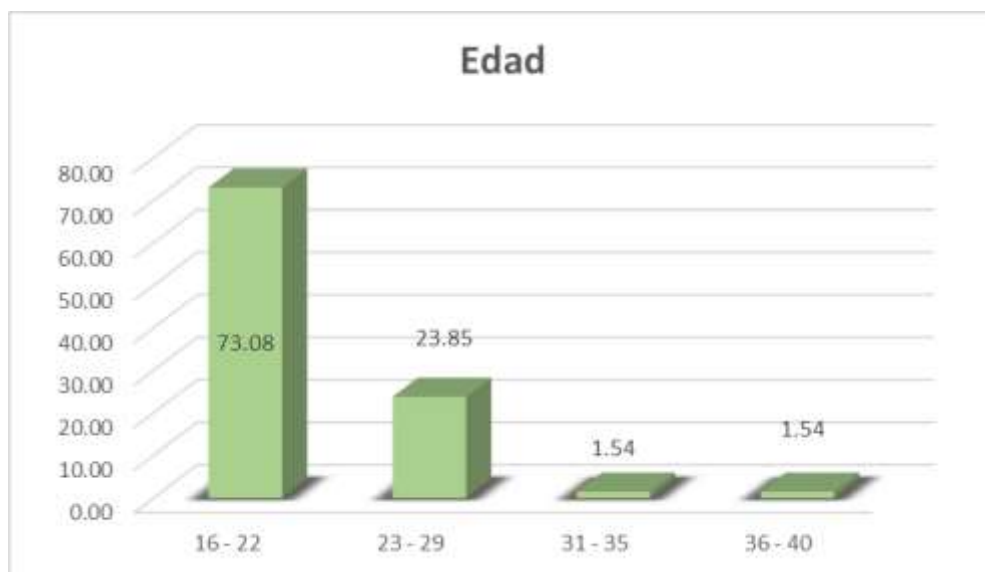
De la tabla 3 figura 3 se observa que el 85.38% (111) de las estudiantes encuestadas son de sexo femenino mientras que el 14.62% restante son de sexo masculino.

Tabla 3

*Porcentaje de distribución de frecuencia según la edad de los participantes*

| Edad         | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|------------|
| 16 – 22      | 95         | 73.08      |
| 23 – 29      | 31         | 23.85      |
| 31 – 35      | 2          | 1.54       |
| 36 – 40      | 2          | 1.54       |
| <b>Total</b> | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

De la tabla 4 figura 4 se observa que el 73.08% de los estudiantes participantes fluctúan sus edades entre los 16 – 22 años de edad (95), sin embargo el 23.85% oscilan sus edades entre los 23 – 29 años de edad (31), para el 1.54% fluctúan sus edades entre los 31 – 35 años de edad (2) y de igual manera el 1.54% oscilan entre el 36 – 40 años de edad con (2).

Tabla 4

*Porcentaje de distribución de frecuencia según estado civil de los participantes*

| estado civil       | frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| <b>Soltero(a)</b>  | 122        | 93,85%     |
| <b>Conviviente</b> | 6          | 4,62%      |
| <b>Casado(a)</b>   | 2          | 1,54%      |
| <b>Total</b>       | 130        | 100%       |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por autor

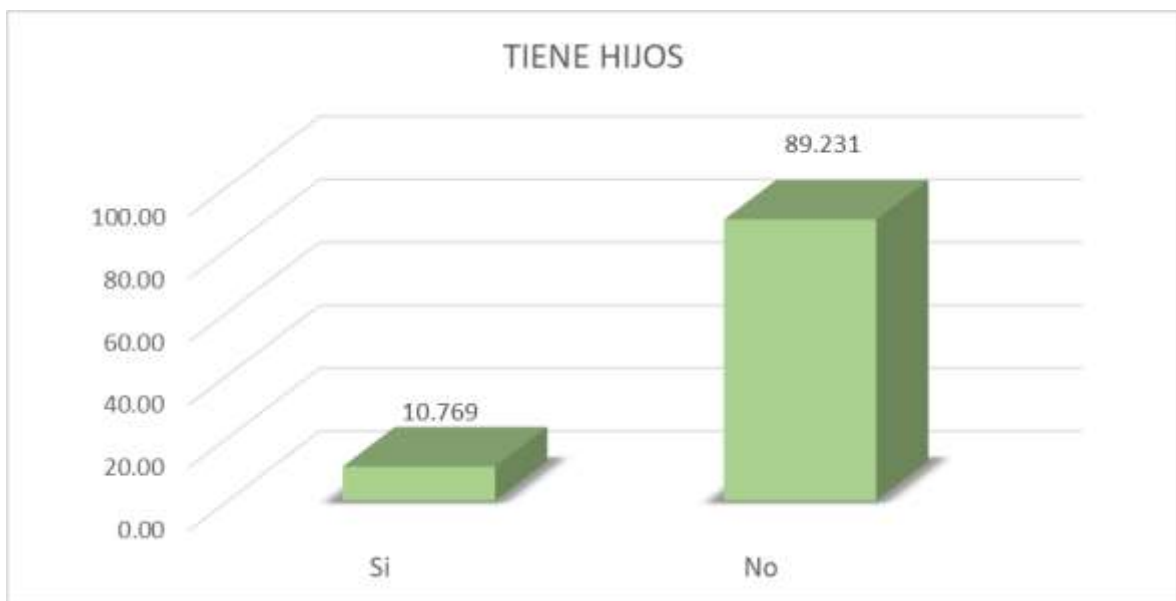
De la tabla 5 figura 5 se observa que el 93.85% (122) de los estudiantes encuestados son solteros, es decir la gran mayoría, por otro lado, tenemos que el 4.62% son convivientes y solo un 1.54% son casados (2).

Tabla 5

Porcentaje de distribución de frecuencia según el número de hijos de los participantes.

| ¿Tienen hijos? | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Si             | 14         | 10.76      |
| No             | 116        | 89.23      |
| <b>Total</b>   | <b>130</b> | <b>100</b> |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

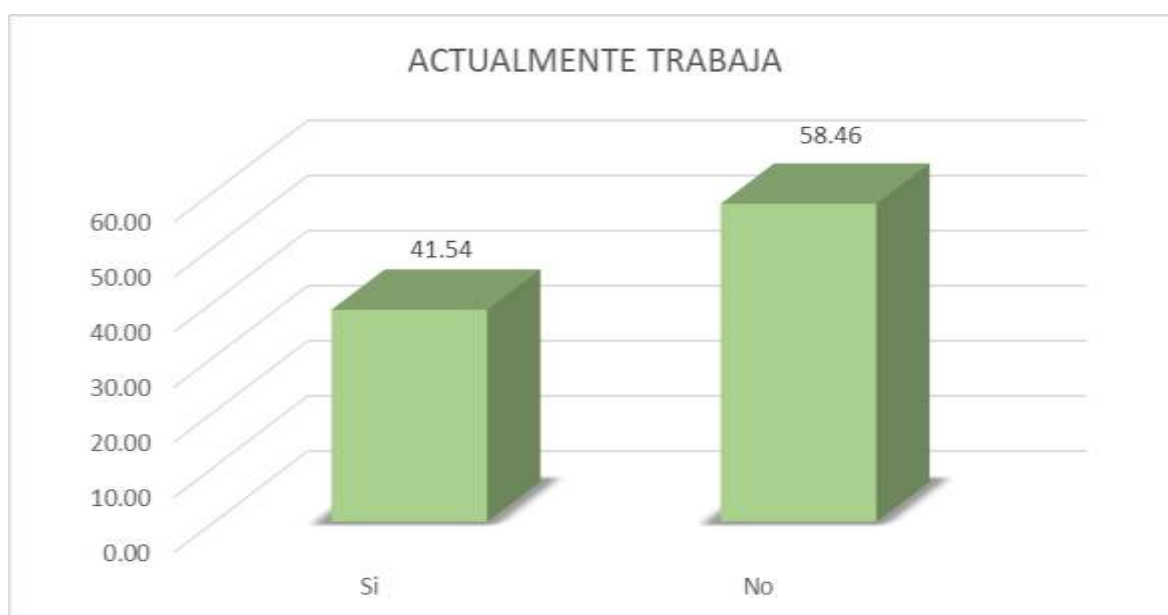
De la tabla 6 figura 6 se observa que el 89.23% (116) de los estudiantes participantes no tienen hijos, es decir la gran mayoría y los que sí tienen hijos representan el 10.76% (14)

Tabla 6

*Porcentaje de distribución de frecuencia según el estado de situación laboral*

| Actualmente trabaja | frecuencia | porcentaje |
|---------------------|------------|------------|
| <b>Si</b>           | 54         | 41,54%     |
| <b>No</b>           | 76         | 58,46%     |
| <b>Total</b>        | 130        | 100%       |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

De la tabla 7 figura 7 se observa que la gran mayoría de los estudiantes encuestados no trabajan representando un 58.46% (76) y solo un 41.54% (54) si trabajan.

Tabla 7

*. Porcentaje de distribución de frecuencia según la forma de trabajo a la que asiste*

| Forma de trabajo  | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------|------------|------------|
| <b>Presencial</b> | 57         | 43.85      |
| <b>Remoto</b>     | 73         | 56.15      |
| <b>Total</b>      | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

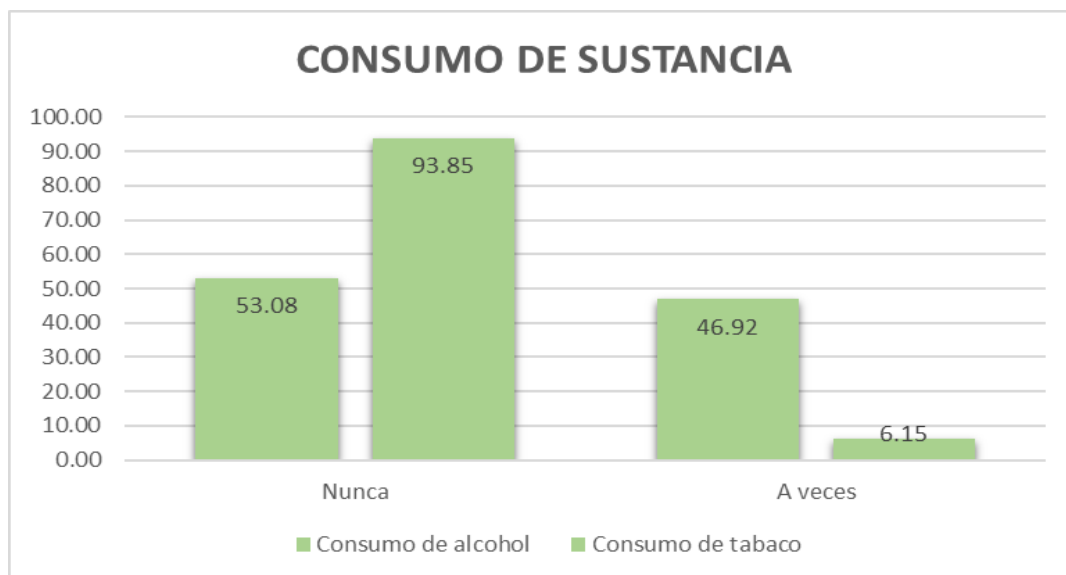
De la tabla 8 figura 8 se observa que el 56.15% (73) de los participantes encuestados indican que trabajan de forma remota y el 43.85% trabajan de manera presencial (57).

Tabla 8

*Porcentaje de distribución de frecuencia según consumo de sustancias.*

| Consumo de sustancia      | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------|------------|------------|
| <b>Consumo de alcohol</b> |            |            |
| Nunca                     | 69         | 53.07      |
| A veces                   | 61         | 46.92      |
| <b>Total</b>              | <b>130</b> | <b>100</b> |
| <b>Consumo de tabaco</b>  |            |            |
| Nunca                     | 122        | 93.85      |
| A veces                   | 8          | 6.15       |
| <b>Total</b>              | <b>130</b> | <b>100</b> |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

De la tabla 9 figura 9 se observa que los estudiantes encuestados manifiestan que nunca consumen alcohol representando el 53.07% (69) y un 46.92% (61) a veces consumen alcohol; en cuanto al consumo de tabaco la gran mayoría responde que nunca consumen tabaco representando el 93.85% (122) y solo el 6.15% a veces consume tabaco (8).

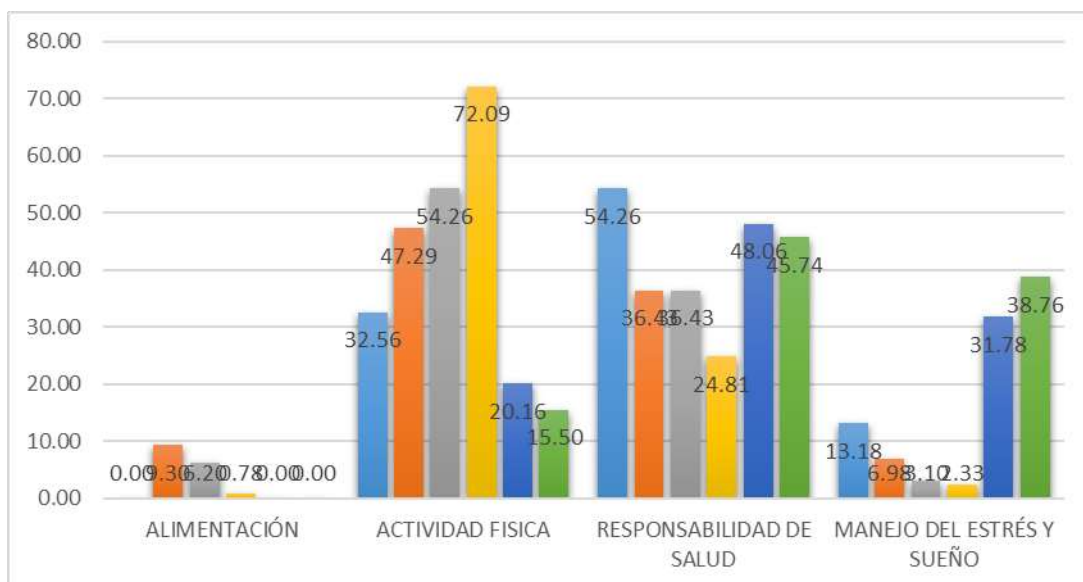
## ADAPTADO Y MODIFICADO DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER

Tabla 2

### Resultados por dimensiones

|                | ALIMENTACIÓN | ACTIVIDAD FÍSICA | RESPONSABILIDAD DE SALUD | MANEJO DEL ESTRÉS Y SUEÑO | RELACIONES INTERPERSONALES | AUTOACTUALIZACIÓN |
|----------------|--------------|------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|
| Nunca          | 0.00         | 9.30             | 6.20                     | 0.78                      | 0.00                       | 0.00              |
| A veces        | 32.56        | 47.29            | 54.26                    | 72.09                     | 20.16                      | 15.50             |
| Frecuentemente | 54.26        | 36.43            | 36.43                    | 24.81                     | 48.06                      | 45.74             |
| Siempre        | 13.18        | 6.98             | 3.10                     | 2.33                      | 31.78                      | 38.76             |
| Total          | 100          | 100              | 100                      | 100                       | 100                        | 100               |

Fuente: Elaborado por el autor



De la tabla 10 figura 10 se observa que los estudiantes encuestados frecuentemente consumen alimentos saludables en un 54.26% (70) por otro lado manifiestan que a veces realizan actividad física representando el 47.29% (61) en un 54.26% a veces tienen responsabilidad de salud (70), en un alarmante 72.09% (93) a veces pueden tener el manejo del estrés y sueño; donde el 48.06% (62), frecuentemente tiene relaciones interpersonales y el 45.74% frecuentemente desarrollan la actualización (crecimiento espiritual) (59).

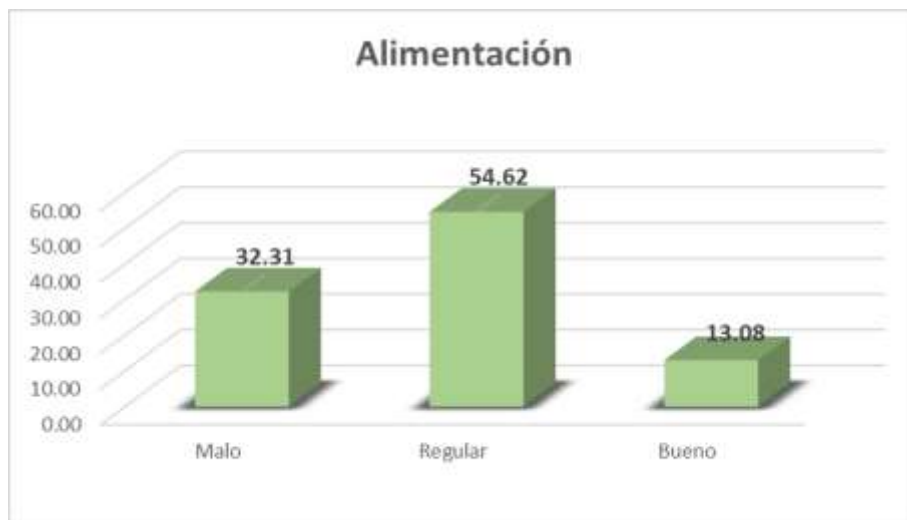


Tabla 10

*Estilo de vida según dimensión alimentación en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, LIMA – 2021.*

|                | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| <b>Malo</b>    | 42         | 32.31      |
| <b>Regular</b> | 71         | 54.62      |
| <b>Bueno</b>   | 17         | 13.08      |
| <b>Total</b>   | 130.00     | 100.00     |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

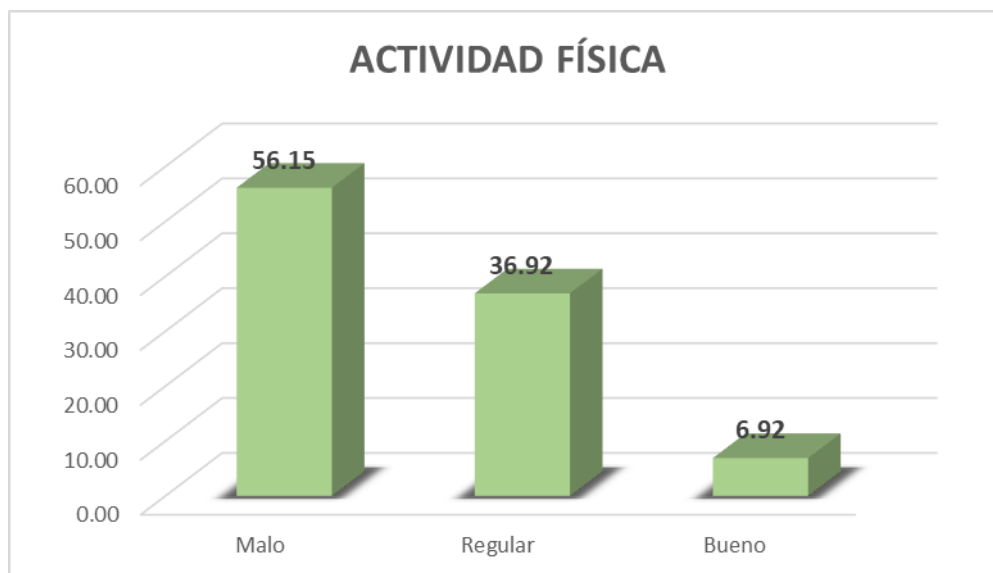
De la tabla 11 figura 11 se observa que los estudiantes encuestados consumen alimentos saludables de forma regular en un 54.62% (71), sin embargo el 32.31% (42) tienen una mala alimentación y solo el 13.08% (17) tienen una buena alimentación. Estos porcentajes provienen de los resultados de preguntas como, toma desayuno diariamente un 56% indica que siempre, frecuentemente consume alimentos saludables representando el 44% y a veces los estudiantes encuestados consumen alimentos saludables en un 27%.

Tabla 11

*Estilo de vida según dimensión actividad física en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, LIMA– 2021.*

|                | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| <b>Malo</b>    | 73         | 56.15      |
| <b>Regular</b> | 48         | 36.92      |
| <b>Bueno</b>   | 9          | 6.92       |
| <b>Total</b>   | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

De la tabla 12 figura 12 se observa que la gran mayoría de los estudiantes encuestados tienen un mal nivel de actividad física representando 56.15 % (73), para el 36.92% (48) un nivel regular de actividad física (48) y un buen nivel de actividad física representando solo el 6.92% (9) de los encuestados.

Tabla 12

*Estilo de vida según dimensión responsabilidad de salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, LIMA – 2021.*

|                | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| <b>Malo</b>    | 78         | 60.00      |
| <b>Regular</b> | 48         | 36.92      |
| <b>Bueno</b>   | 4          | 3.08       |
| <b>Total</b>   | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

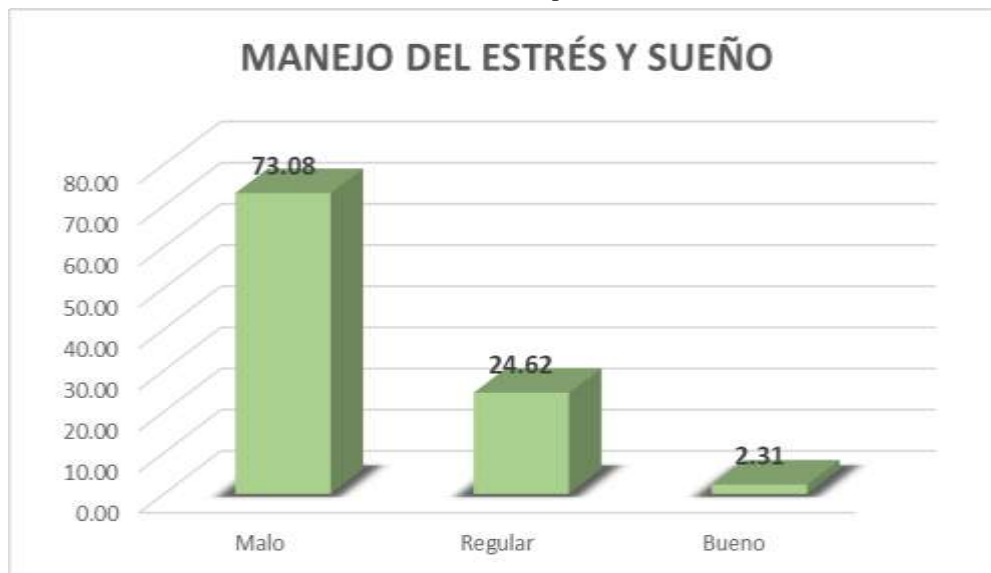
De la tabla 13 figura 13 se puede observar en los estudiantes encuestados que el nivel de responsabilidad de la salud es malo representando el 60.00% (78), para el 36.92% (48) es regular y solo el 3.08%(4) de los encuestados tienen un buen sentido de responsabilidad de salud.

Tabla 13.

*Estilo de vida según dimensión manejo del estrés y sueño responsabilidad de salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, LIMA– 2021.*

|         | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Malo    | 95         | 73.08      |
| Regular | 32         | 24.62      |
| Bueno   | 3          | 2.31       |
| Total   | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

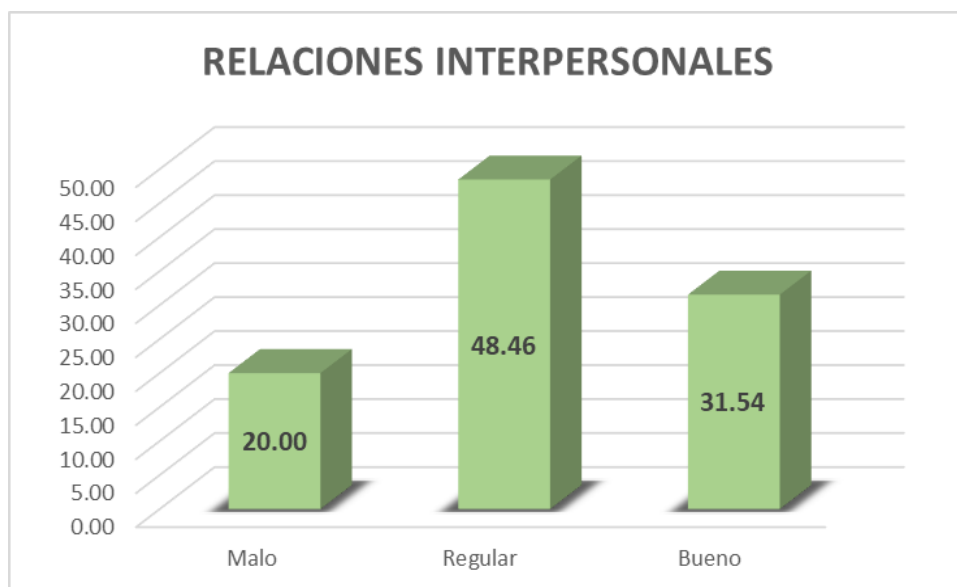
De la tabla 14 figura 14 se puede observar en los estudiantes encuestados que en su gran mayoría el nivel de manejo de estrés y sueño es malo en un 73.08% (95), para el nivel de manejo regular representando el 24.62% (32), y en un pequeño 2.31% (3) de los encuestados posee un buen nivel de manejo de estrés y sueño.

Tabla 14

*Estilo de vida según dimensión relaciones interpersonales en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, LIMA– 2021.*

|                | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| <b>Malo</b>    | 26         | 20.00      |
| <b>Regular</b> | 63         | 48.46      |
| <b>Bueno</b>   | 41         | 31.54      |
| <b>Total</b>   | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

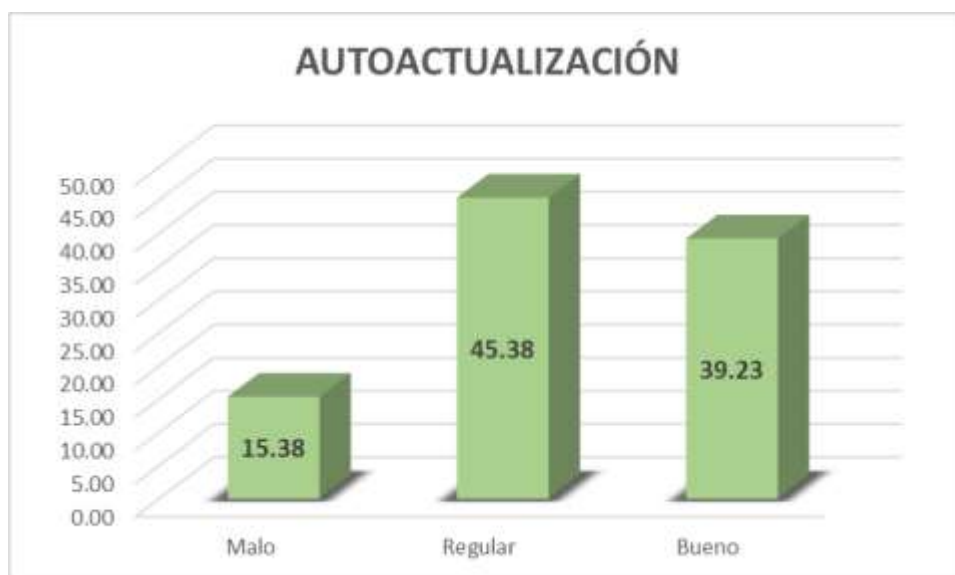
De la tabla 15 figura 15 se puede observar en los estudiantes encuestados que la gran mayoría ha desarrollado las relaciones interpersonales de forma regular en un 48.46% (63), para el 31.54% (41) presentan buenas relaciones interpersonales con los demás, y solo el 20.00% (26) tienen dificultades en el desarrollo de sus relaciones interpersonales.

Tabla 15

*Estilo de vida según dimensión autoactualización en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad, LIMA– 2021.*

|                | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| <b>Malo</b>    | 20         | 15.38      |
| <b>Regular</b> | 59         | 45.38      |
| <b>Bueno</b>   | 51         | 39.23      |
| <b>Total</b>   | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

De la tabla 16 figura 16 se puede observar en los estudiantes encuestados que el 45.38% (59) representan un nivel de autoactualización regular, sin embargo, el 39.23% presentan un nivel bueno de autoactualización o autorrealización (51) y malo representando el 15.38% (20) evidencian obstáculos en su autorrealización.

Tabla 16

*Resultados descriptivos de las dimensiones*

| Estadísticos descriptivos  | Rango Estadístico | Media Estadístico | Desv. Error | Desv. Desviación | Varianza | Asimetría | Curtosis |
|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------|------------------|----------|-----------|----------|
| ALIMENTACIÓN               | 2                 | 2.81              | 0.06        | 0.65             | 0.42     | 0.21      | -0.66    |
| ACTIVIDAD FÍSICA           | 3                 | 2.42              | 0.07        | 0.76             | 0.57     | 0.13      | -0.27    |
| RESPONSABILIDAD DE SALUD   | 3                 | 2.37              | 0.06        | 0.65             | 0.42     | 0.15      | -0.08    |
| MANEJO DEL ESTRÉS Y SUEÑO  | 3                 | 2.28              | 0.05        | 0.52             | 0.27     | 1.29      | 1.22     |
| RELACIONES INTERPERSONALES | 2                 | 3.12              | 0.06        | 0.71             | 0.51     | -0.17     | -1.00    |
| AUTOACTUALIZACIÓN          | 2                 | 3.24              | 0.06        | 0.70             | 0.49     | -0.37     | -0.92    |

Fuente: Elaborado por el autor

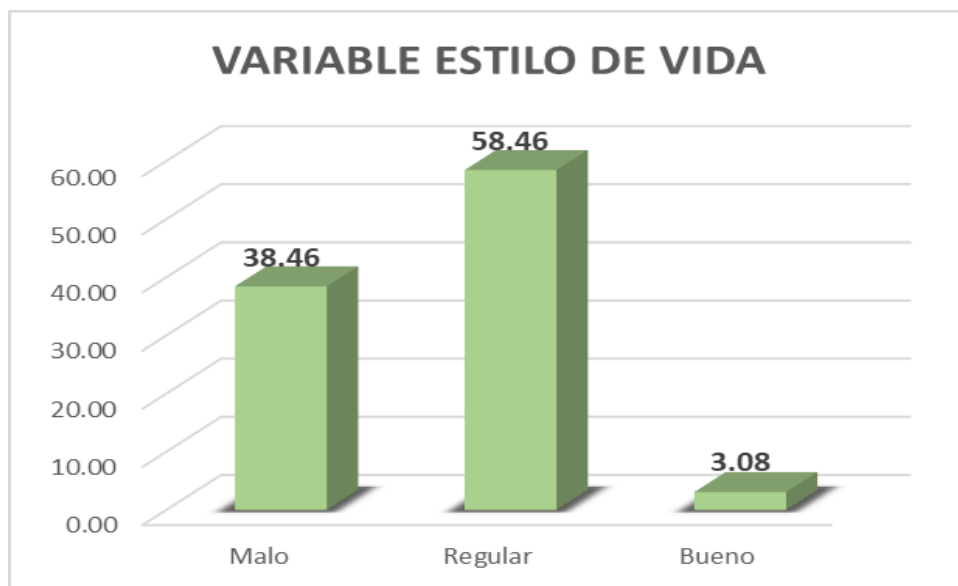
La tabla 17 se puede observar que la segunda dimensión actividad física explica la mayor parte de la varianza con un 0.57%, el 0.51% para relaciones interpersonales, para alimentación representando el 0.42 % y de igual manera la dimensión responsabilidad de salud 0.42 %, se evidencia el 0.49% para autoactualización y por último el manejo del estrés y sueño representando el 0.27%.

Tabla 17

*Estilo de vida según variable estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, LIMA– 2021.*

|                       | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------|------------|------------|
| <b>A veces</b>        | 50         | 38.46      |
| <b>Frecuentemente</b> | 76         | 58.46      |
| <b>Siempre</b>        | 4          | 3.08       |
| <b>Total</b>          | 130        | 100        |

Fuente: Elaborado por el autor



Fuente: Elaborado por el autor

De la tabla 18 figura 18 se puede observar que los estudiantes encuestados evidencian en su mayoría el 58.46% (76) un estilo de vida saludable regular, por otro lado, presentan el 38.46% (50) no tener un estilo de vida saludable y un pequeño 3.08% (4) tienen un estilo de vida saludable.



Tabla 18

*Resultados descriptivos de la variable en Porcentaje de los alumnos que estudian enfermería de la Universidad Privada del Norte – 2021.*

|  | <b>Rango<br/>Estadístico</b> | <b>Media<br/>Estadístico</b> | <b>Desv.<br/>Desviación</b> | <b>Varianza</b> | <b>Asimetría</b> | <b>Desv.<br/>Error</b> | <b>Curtosis</b> |
|--|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|------------------------|-----------------|
| <b>VARIABLE<br/>ESTILO<br/>DE VIDA</b> | 2                            | 2.65                         | 0.54                        | 0.29            | -0.01            | 0.21                   | -0.85           |

Fuente: Elaborado por el autor

De la tabla 19 se puede observar que la variable estilo de vida presenta un rango estadístico 2, con una media estadístico de 2.65% para desviación estándar representando el 0.54%, con una varianza de 0.29%, el índice de asimetría representando el -0.01%, y -0.85% curtosis.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

En relación a los resultados de esta investigación y comparando con investigaciones precedentes, podemos indicar que las variables de estudio son de gran importancia para la sociedad, porque su análisis puede ayudar a entender la situación actual por la que están pasando muchos estudiantes de enfermería, no solamente en la ciudad de Lima, sino en otras ubicaciones a nivel nacional, debido a que no se considera el estilo de vida de los estudiantes y por consecuencia, pueden tener deficiencias en su aprendizaje, no sólo en el entorno académico, esto puede influir en el entorno familiar.

Con respecto al objetivo general, el resultado obtenido indica que los estudiantes encuestados evidencian en su mayoría el 58.46% (76) un estilo de vida saludable regular, por otro lado presentan el 38.46% (50) no tener un estilo de vida saludable y un pequeño 3.08% (4) tienen un estilo de vida saludable, debido a que las condiciones del entorno social y económico muchas veces limitan en obtener un estilo de vida saludable.

Al respecto, encontramos coincidencias con:

“Cofré, Pérez, Giuras, Pino, Díaz y Argüello (2021), en su investigación titulada *Adaptación y validación transcultural de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COCIV-19*, Los resultados reconocen la existencia de tres dimensiones: Autoinforme de COVID-19, Hábitos y conductas alimentarias, y Cambios en el estilo de vida, con una confiabilidad total de  $\alpha=0,71$ ”.

En respuesta al Objetivo específico 01, describir el estilo de vida en su dimensión alimentación de los estudiantes de enfermería de una universidad privada -Lima 2021, se observó que los estudiantes encuestados consumen alimentos saludables de forma regular en un 54.62% (71), sin embargo el 32.31% (42) tienen una mala alimentación y solo el 13.08% (17) tienen una buena alimentación, debido a las condiciones socioeconómicas y

culturales que conllevan a una inadecuada alimentación contribuyendo a enfermedades no transmisibles y déficit del aprendizaje.

Al respecto encontramos coincidencias con:

“Torres (2020) *Estilo de vida en Castilla La-Mancha* durante el confinamiento Covid-19. Este estudio tuvo como objetivo identificar como es que se ha modificado el estilo de vida en personas por el confinamiento en tiempos de la pandemia Covi-19. Fue un estudio observacional descriptivo de corte transversal mediante una encuesta, concluyendo que ha aumentado la ansiedad y estrés, la alimentación no ha sido saludable y el ejercicio físico ha disminuido”.

En respuesta al objetivo específico 02, describir el estilo de vida en su dimensión ejercicio (actividad física) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021, se observó que la gran mayoría de los estudiantes encuestados tienen un mal nivel de actividad física representando 56.15 % (73), para el 36.92% (48) un nivel regular de actividad física (48) y un buen nivel de actividad física representando solo el 6.92% (9) de los encuestados. Debido a la inadecuada distribución de horarios y a la disciplina en función a lo planificado.

Al respecto encontramos coincidencias con:

“Quispe (2019). *Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades*. Con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de esta universidad en el año 2017. Se llegó a la conclusión que los estudiantes de enfermería si practican el estilo de vida saludable, siendo la tendencia positiva el crecimiento espiritual, relacionales interpersonales y la nutrición, en el caso de la tendencia negativa fueron la actividad física, la salud con responsabilidad y el manejo del estrés”.

En respuesta al objetivo específico 03, describir el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021, se observó en los estudiantes encuestados que el nivel de responsabilidad de la salud es malo representando el 60.00% (78), para el 36.92% (48) es regular y solo el

3.08%(4) de los encuestados tienen un buen sentido de responsabilidad de salud debido a que otras funciones ocupan y desplazan la responsabilidad de la salud contribuyendo a la presencia de múltiples enfermedades por consecuencia.

Al respecto encontramos coincidencias con:

“Vera, Torres., Tello, Orihuela & Cruz (2020). *Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú*. El objetivo fue desarrollar una escala de validación para reconocer los cambios en el estilo de vida de los estudiantes universitarios de Lima, Perú durante la cuarentena”.

En respuesta al objetivo específico 04, describir el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-Lima 2021, se observó en los estudiantes encuestados que en su gran mayoría el nivel de manejo de estrés y sueño es malo en un 73.08% (95), para el nivel de manejo regular representando el 24.62% (32), y en un pequeño 2.31% (3) de los encuestados posee un buen nivel de manejo de estrés y sueño debido a que no logran manejar y resolver problemas del diario vivir acumulando problemas que conllevan a enfermedades de la salud mental.

Al respecto encontramos coincidencias con:

“Alzahrani, Malik, Bashawri, Shaheen, Shaheen, Alsaib et al. (2019) *Perfil de estilo de vida que promueve la salud y factores asociados entre estudiantes de medicina en una universidad saudita*. Los resultados indican una puntuación promedio del Perfil de estilo de vida de  $123,8 \pm 19,8$ ; y que el sexo del estudiante sólo genera variación en las dimensiones relaciones interpersonales y actividad física, mientras que el año de estudio genera diferencias en el manejo del estrés”.

En respuesta al objetivo específico 05, describir el estilo de vida en su dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-Lima 2021 se observó en los estudiantes encuestados que la gran mayoría ha desarrollado las relaciones interpersonales de forma regular en un 48.46% (63), para el 31.54% (41)

presentan buenas relaciones interpersonales con los demás, y solo el 20.00% (26) tienen dificultades en el desarrollo de sus relaciones interpersonales debido a situaciones no resueltas en la infancia y el entorno familiar juega un papel fundamental en estos casos.

Al respecto encontramos coincidencias con:

“Sánchez, & Mejía (2020) *Actitudes frente a la pandemia covid-19 y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Llegó a la conclusión que se ha encontrado diferencias significativas en las escalas de ansiedad, depresión y temores, siendo de nivel de secundario la ansiedad, depresión y agresividad”.

En respuesta al objetivo específico 06, describir el estilo de vida en su dimensión autoactualización (crecimiento espiritual) de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-Lima 2021 se observó en los estudiantes encuestados que el 45.38% (59) representan un nivel de autoactualización regular, sin embargo el 39.23% presentan un nivel bueno de autoactualización o autorrealización (51) y malo representando el 15.38% (20) evidencian obstáculos en su autorrealización, debido al no logro de objetivos o aspiraciones que tienen en mente.

Al respecto encontramos coincidencias con:

Veramendi, Portocarero & Espinoza (2020). *Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19*. Concluyendo que existe un nivel de relación positiva significativa entre el estilo de vida y calidad de vida, a mayor estilo se tiene mayor calidad de vida percibida.

## 4.2 Conclusiones

Se concluye que el estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería es vida saludable regular 58,46% (76); seguido de mala 38,46% (50) y buena 3.08% (4).

En relación al objetivo específico 1 se pudo evidenciar que el estilo de vida en su dimensión nutrición en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021, los resultados generales por dimensiones indican que la alimentación es regular con el 54.62% (71).

De acuerdo con los resultados, en relación al objetivo específico 2 el estilo de vida en su dimensión ejercicio (actividad física) en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021, en la dimensión sobre la actividad física tuvo como resultados a veces tienen un estilo saludable con el 47.29% (61).

En relación al objetivo específico 3, Describir el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021, en la dimensión responsabilidad de salud indican que el nivel de responsabilidad de la salud es malo con el 60.00% (78).

En relación al objetivo específico 4, el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-Lima 2021, en la dimensión manejo del estrés y sueño es malo con el 73.08% (95)

De acuerdo con los resultados, en relación al objetivo específico 5 , el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal (relaciones interpersonales) en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-Lima 2021, en la dimensión el nivel de responsabilidad de la salud es regular con el 48.46% (63).

El estilo de vida en su dimensión autoactualización (crecimiento espiritual) , en relación al objetivo específico 6 en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada-Lima 2021,

en cuanto a los resultados de la dimensión actualización siendo los resultados del nivel de responsabilidad de la salud es regular con el 45.38% (59)

### 4.3 Recomendaciones

Recomendamos que para aumentar el estilo de vida a modo de prevención se realice un seguimiento integral sobre su estilo de vida durante todo el tiempo que dure la carrera con un seguimiento actualizado con ayuda de soporte de software que mejoren la actualización de datos y se realice un estudio multianual en personas en el contexto de la pandemia y post pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021.

Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión nutrición se realice una evaluación nutricional a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades, tales como talleres de motivación emocional sobre adecuados estilos de vida y alimentación balanceada de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021.

Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión ejercicio físico (actividad física) promocionar el uso de forma progresiva de áreas y espacios deportivos dentro del plan de intervención, Además, se aconseja generar espacios de recreación y potenciar actividades físicas en universitarios. De la misma forma, adecuarse al contexto actual y promover programas deportivos en línea. para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021.

Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud, se realice campañas de salud, para la prevención de enfermedades y a la vez promover el estado de salud de los estudiantes y proporcionar material didáctico educativo para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021.

Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés se recomienda incluir el programa de sesiones guiadas por un especialista sobre técnicas para controlar o reducir el estrés y facilitar el acceso del mismo para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021.

Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal, se implemente y se promueva talleres o programas de tutoría virtual y a un corto plazo , se efectúe de forma presencial, sobre dinámicas grupales e interactivas entre los estudiantes universitarios, aplicables también al entorno social y familiar para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021.

Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión autoactualización crear un programa educativo que ayude al desarrollo psicológico, social y cultural de los estudiantes, a través de sesiones psicológicas o de desarrollo personal y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021.



## REFERENCIAS

- Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., & Serra Majem, L. L. (2006). Nutrición comunitaria. *Rev. Med. Univ. Navarra*, 39-45.
- Atanda-lawal B. (2012). *Promoción de la salud para niños con sobrepeso entre las edades de 7 a 12* [tesis] Alemania: Universidad de Ciencias Aplicadas.
- Azcona, Á. C. (2013). Manual de nutrición y dietética. *Departamento de Nutrición-M-008157. Madrid*
- Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., ... & Abdulwassi, H. K. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE open medicine*, 7, 2050312119838426. <https://doi.org/10.1177%2F2050312119838426>
- Barquera, S., Rivera-Dommarco, J., & Gasca-García, A. (2001). Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. *Salud pública de México*, 43(5), 464-477.
- Barrios, C. C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14(1), 23-32
- Bergel, S. D. (2007). Responsabilidad social y salud. *Revista latinoamericana de bioética*, 7(12), 10-27
- Carrasco, A. E. R., Brustad, R. J., & Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52
- Castiel, L. D., & Álvarez-Dardet, C. (2007). La salud persecutoria. *Revista de Saúde Pública*, 41(3), 461-466.
- Cofré, S., Pérez, V., Giuras, N., Pino, J., Díaz, C. y Argüello, G. (2021). Adaptación y validación transcultural de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COVID-19. *Cambridge Open Engage*. <https://doi.org/10.33774/coe-2021-xzbhc>
- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 219-229.
- Cruz-Vargas, J. A. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 614-623.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312020000400614](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400614)

- Escalante, Y. (2011). *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*.
- Escott Stump, S. (2005). Nutrición, diagnóstico y tratamiento. In *Nutrición, diagnóstico y tratamiento* (pp. xxvii-843).
- Espinosa González, L. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Revista cubana de estomatología*, 41(3), 0-0.
- García-Peñalvo, F. J. (2020). *El reto de las Instituciones Educativas ante la pandemia COVID-19*.
- Figallo, F., González, M. T., & Diestra, V. (2020). Perú: Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19. *Revista de Educación Superior en América Latina*, (8).
- Health Canada (2011). *Guía gastronómica de Canadá. Ottawa, Canadá: Ministerio de Salud de Canadá*.
- Hermosilla Canessa, A. (2014). *Práctica espiritual en el Osho International Meditation Resort: ¿Crecimiento o Hedonismo Espiritual?* (Doctoral dissertation, Universitat de Barcelona)
- Huanca-Arohuana, J., Supo-Condori, F., Leon, R. S., & Quispe, L. S. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Innovaciones Educativas*, 22(Especial), 115-128.
- Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 223-225
- Khodaveisi M, Omid A, Farokhi Sh, Soltanian AR. (2014). Estado del comportamiento dietético y sus predictores basados en las construcciones del modelo de promoción de la salud de Pender entre mujeres con sobrepeso referidas a las clínicas del hospital Fatemieh en Hamedan. *Revista de educación en enfermería*. 2016; 5: 31–9. [En persa]
- Ledo-Varela, M., de Luis Román, D. A., González-Sagrado, M., Izaola Jauregui, O., Conde Vicente, R., & Aller De la Fuente, R. (2011). Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 26(4), 814-818
- Limia Legrá, M. (2010). Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. *Index de Enfermería*, 19(1), 42-46

- López, J. (2005). Entrenamiento en manejo del estrés en cuidadores de familiares mayores dependientes: desarrollo y evaluación de la eficacia de un programa. *Madrid: Universidad Complutense. Recuperado de <http://www.ucm.es/BUCM/tesis/psi/ucm-t28693>. Pdf*
- López Fernández, C. (2015). Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería. *Educación médica, 16*(1), 83-92
- Lovón Cueva, M. A., & Cisneros Terrones, S. A. (2020). *Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP.*  
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653628>
- Guedes NG, Pessoa Moreira R, Cavalcante TF, et al. (2009). Actividad física de los estudiantes: un análisis según el modelo de promoción de la salud de Pender. *Revista Rev Esc Enferm USP; 43: 773–9.*
- Ghiano, J., Taverna, M., Gastaldi, L., & Walter, E. (2014). Manejo del estrés calórico. *5ta Jornada Nacional de Forrajes Conservados. 1st Ed. Ed. INTA, CABA. Córdoba, Argentina, 211.*
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología, 25, 125-131*
- Quirantes Moreno, A. J., López Ramírez, M., Hernández Meléndez, E., & Pérez Sánchez, A. (2009). Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública, 35*
- Martínez, R. A. (2017). Las relaciones interpersonales en la empresa. *Realidad Empresarial, (3), 37-38.*
- Menezes MC, Mingoti SA, Cardoso CS, et al. (2015). La intervención basada en el modelo transteórico promueve mejoras antropométricas y nutricionales: un ensayo controlado aleatorio. *Comportamientos alimentarios; 17: 37–44.*
- Molano NJ, Chalapud LM, Molano DX. (2020). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS, 53, e21004.*  
<https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21004>
- Molina de Colmenares, N., & Pérez de Maldonado, I. (2006). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradigma, 27*(2), 193-219
- Montes Delgado, R., Oropeza Tena, R., Pedroza Cabrera, F. J., Verdugo Lucero, J. C., & Enríquez Bielman, J. F. (2013). Manejo del estrés para el control metabólico de personas con diabetes mellitus tipo 2. *EN-CLAVES del pensamiento, 7*(13), 67-87.

- Naser, A. Y., Dahmash, E. Z., Al Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I., ... & Alyami, H. S. (2020). *Estado de salud mental de la población en general, profesionales de la salud y estudiantes universitarios durante el brote de enfermedad por coronavirus de 2019 en Jordania: Estudio transversal. Cerebro y comportamiento*, 10(8), e01730.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/brb3.1730>
- Nespereira-Campuzano, T., & Vázquez-Campo, M. (2017). Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de Enfermería del Servicio de Urgencias hospitalarias. *Enfermería Clínica*, 27(3), 172-178
- Niñerola, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2007). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1)
- Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación superior*, 49(194), 1-8.
- Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. (2010). *Promoción de la salud en la práctica de enfermería*. 6ª ed. Boston, MA: Pearson.
- Roth, R. (2007). Nutrición y dietoterapia. In *Nutrición y dietoterapia* (pp. 538-p)
- Ruiz, C., García, L., Vicario, Á., Mayoral, N., Lluesma, M., Ruiz, M., Pérez, D. (2021). University Student's Lifestyle Changes During COVID-19 Lockdown: A Spanish Cross-Sectional Survey. *Research Square*.  
<https://www.researchsquare.com/article/rs-195049/v1>
- Ortúzar, M. G. D. (2016). Responsabilidad social vs. responsabilidad individual en salud. *Revista de bioética y derecho*, (36), 23-36
- Pender NJ. (2011). *Manual del modelo de promoción de la salud*. Michigan, Estados Unidos: Universidad de Michigan [Citado el 20 de febrero de 2016] Disponible en: [https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85350/HEALTH\_PROMOTION\_MANUAL\_Rev\_5-2011.pdf. ]
- Sahu, P. (2020). Cierre de universidades por coronavirus 2019 (COVID-19): impacto en la educación y salud mental de estudiantes y personal académico. *Cureus*, 12 (4).
- Sánchez, & Mejía (2020) Actitudes frente a la pandemia covid-19 y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de lima. *MENTALEN COVID-19*, 85.
- Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M. y Hennis, P. J. (2020). Salud mental y comportamiento de movimiento durante la pandemia de

- COVID-19 en estudiantes universitarios del Reino Unido: estudio de cohorte prospectivo. *Salud mental y actividad física*, 19, 100357.
- Tang, W., Hu, T., Yang, L. y Xu, J. (2020). El papel de la alexitimia en los problemas de salud mental de los estudiantes universitarios en cuarentena domiciliaria durante la pandemia de COVID-19 en China. *Personalidad y diferencias individuales*, 165, 110131.
- Terán Rosero, G. J., Montenegro Obando, B. L., Bastidas Guerrón, J. L., Realpe Cabrera, I. A., Wallis, R. D. R. (2019). *Pasos para el crecimiento espiritual: Manual para creyentes*. Zion Christian Publishers
- Toledo, P. A. (2020). Pandemia Covid-19: educación a distancia. O las distancias en la educación. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9(3).
- Vargas, C. J. P. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones teológicas*, 42(98), 459-481.
- Villarreal Salazar, F. J., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Análisis crítico de la responsabilidad social en entidades de salud. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 0-0
- Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., Orihuela-Manrique, E. J., & Verdú, F. J. M. (2009). *Nutrición y alimentación humana*. Ergon
- Wang, X., Hegde, S., Hijo, C., Keller, B., Smith, A. y Sasangohar, F. (2020). Investigación de la salud mental de los estudiantes universitarios de EE. UU. Durante la pandemia de COVID-19: estudio de encuesta transversal. *Revista de investigación médica en Internet*, 22 (9), e22817.
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 288, 113003.
- Yañez Gallardo, R., Arenas Carmona, M., & Ripoll Novales, M. (2010). El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. *Liberabit*, 16(2), 193-202.
- Veramendi, N., Portocarero, E., Espinoza, F.E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=pt)

## ANEXOS

### INSTRUMENTO CUESTIONARIO MODIFICADO ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS, 2020.

#### ANEXO N°1

#### INSTRUMENTO CUESTIONARIO MODIFICADO ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS, 2020.

##### Instrucciones

- a) A continuación presentamos el instrumento con el que conoceremos el estilo de vida que presenta cada estudiante.  
b) No hay respuesta correcta o incorrecta. Por favor no dejar preguntas sin responder. El cuestionario es ANONIMO.

c) Estará dividido en 2 secciones: Datos generales y el cuestionario de estilos de vida (Adaptado del cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)).

Agradeceremos pueda responder con sinceridad marcando con una "X", la respuesta que considere correcta y la que refleje mejor su forma de vivir

1 = Nunca                      2 = A veces                      3 = Frecuentemente                      4 = Siempre

##### I. DATOS GENERALES:

Carrera profesional: Enfermería

Ciclo académico: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: Masculino ☐ Femenino ☐

Estado de convivencia: Vive solo(a) ☐ Vive con hijos ☐ Vive con padres ☐ Vive con pareja ☐

Distrito donde reside actualmente: \_\_\_\_\_ Lugar de Procedencia: \_\_\_\_\_

Estado de trabajo: Medio Tiempo ☐ Solo Fines de Semana ☐ Tiempo completo ☐ No trabaja ☐

#Horas de trabajo a la semana: \_\_\_\_\_

Consumo de alcohol: Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

Consumo de tabaco: Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_

##### II. CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

(ADAPTADO Y MODIFICADO DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I)  
DE NOLA PENDER - 1996)

|   |   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | <b>Alimentación</b>   |   |   |   |   |
| 1 | Tomas desayuno diariamente  |   |   |   |   |
| 2 | Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)   |   |   |   |   |
| 3 | Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.                    |   |   |   |   |
| 4 | Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas) |   |   |   |   |
| 5 | Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar   |   |   |   |   |



|            |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|
|            | nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).                                      |  |  |  |  |
| 6          | Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras) |  |  |  |  |
| 7          | Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día   |  |  |  |  |
| 8          | Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.  |  |  |  |  |
| <b>II</b>  | <b>Actividad Física</b>  |  |  |  |  |
| 9          | ¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?   |  |  |  |  |
| 10         | Caminas diariamente al menos 30 minutos.   |  |  |  |  |
| 11         | Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)                           |  |  |  |  |
| 12         | Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.       |  |  |  |  |
| <b>III</b> | <b>Responsabilidad en Salud</b>  |  |  |  |  |
| 13         | Tienes un control de peso mensual.   |  |  |  |  |
| 14         | Te realizas un chequeo anual médico.   |  |  |  |  |
| 15         | Te automedicas   |  |  |  |  |
| 16         | Investigas sobre cómo cuidar tu salud.   |  |  |  |  |
| 17         | Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.  |  |  |  |  |
| 18         | ¿Te consideras una persona san físicamente?  |  |  |  |  |
| <b>IV</b>  | <b>Manejo del Estrés/Sueño</b>   |  |  |  |  |
| 19         | ¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?   |  |  |  |  |
| 20         | Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.   |  |  |  |  |
| 21         | Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.  |  |  |  |  |
| 22         | ¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?   |  |  |  |  |
| 23         | Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)   |  |  |  |  |
| 24         | ¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?  |  |  |  |  |
| 25         | Tomas pastillas para dormir  |  |  |  |  |
| <b>V</b>   | <b>Relaciones Interpersonales</b>  |  |  |  |  |
| 26         | Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.  |  |  |  |  |
| 27         | Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.  |  |  |  |  |
| 28         | Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.  |  |  |  |  |
| 29         | Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.   |  |  |  |  |
| 30         | Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.   |  |  |  |  |
| 31         | Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.                                      |  |  |  |  |
| <b>V</b>   | <b>Autoactualización</b>   |  |  |  |  |
| 32         | Te quieres a ti misma (o)  |  |  |  |  |
| 33         | Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.  |  |  |  |  |
| 34         | Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.  |  |  |  |  |
| 35         | Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.   |  |  |  |  |
| 36         | Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 37 | Eres consciente de lo que te importa en la vida.          |  |  |  |  |
| 38 | Ves cada día como interesante y desafiante.               |  |  |  |  |
| 39 | Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida. |  |  |  |  |
| 40 | Creer que tu vida tiene un propósito.                     |  |  |  |  |

|                            | MALO    | REGULAR  | BUENO     |
|----------------------------|---------|----------|-----------|
| ALIMENTACION               | 8 - 16  | 17 - 24  | 25 - 32   |
| ACTIVIDAD FISICA           | 4 - 8   | 9 - 12   | 13 - 16   |
| RESPONSABILIDAD EN SALUD   | 6 - 12  | 13 - 18  | 19 - 24   |
| MANEJO DE ESTRÉS Y SUEÑO   | 7 - 14  | 15 - 21  | 22 - 28   |
| RELACIONES INTERPERSONALES | 6 - 12  | 13 - 18  | 19 - 24   |
| AUTOACTUALIZACION          | 9 - 18  | 19 - 27  | 28 - 36   |
| ESTILO DE VIDA             | 40 - 80 | 81 - 120 | 121 - 160 |

FUENTE:

- LAMADRID ROBLES, CIELO ESTHER
- LOBATO PINEDA, KATHERINE LUZ



ANEXO:N2º

Carta de autorización de uso del instrumento

LIMA, 10 DE ABRIL DEL 2021

AUTORES:

- LAMADRID ROBLES, CIELO ESTHER
- LOBATO PINEDA, KATHERINE LUZ

Presente, -

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la srta. CASTILLO PEDRAZA, MARILU, con DNI: 77130790 que cuenta con grado de bachiller de enfermería, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en enfermería titulado: "ESTILO DE VIDA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA -LIMA 2021" este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro, donde se examinará la escala **ADAPTADA Y MODIFICADA POR NUESTRA AUTORIA DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER - 1996).**

Por medio de esta carta se autoriza el uso del instrumento para los fines ya mencionados anteriormente, en aras de que prosiga con el desarrollo de la investigación en esta casa de estudios.



Lamadrid Robles, Cielo Esther  
DNI:



Lobato Pineda, Katherine Luz  
DNI: 70104611

ANEXO: N3º

LIMA, 10 DE ABRIL DEL 2021

Carta de solicitud de autorización de uso del instrumento de investigación

Srta. LAMADRID ROBLES, CIELO ESTHER

Srta. LOBATO PINEDA, KATHERINE LUZ

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para expresarle mis saludos cordiales y amablemente solicitarle lo siguiente:

Siendo nuestra institución formada de profesionales de salud con énfasis en la preocupación del bienestar del ser humano durante todo el ciclo de su vida, solicito se me permita a mi persona Marilu Castillo Pedraza identificado con DNI 77130790, egresada de la carrera de enfermería, realizar la aplicación del instrumento de investigación "Cuestionario", a la población atendida para que culmine con la tesis titulada **"Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una universidad privada -lima 2021"**, que contribuirá a la adquisición de mi título profesional.

Agradezco su atención y espíritu colaborador en la progresiva formación de los profesionales de la salud.

Atentamente

Marilu Castillo Pedraza

Bachiller en enfermería

**ANEXON°4**

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN Y UTILIZACIÓN ACADÉMICA PARA  
LOS DERECHOS DE AUTOR**



|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| Castillo                | Pedraza                 |
| <b>APELLIDO PATERNO</b> | <b>APELLIDO MATERNO</b> |

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Marilu           | N00062754     |
| <b>NOMBRE(S)</b> | <b>CÓDIGO</b> |

|                     |  |               |
|---------------------|--|---------------|
| Bachiller           | Enfermería                                 | Lima-norte    |
| <b>GRADO/TÍTULO</b> | <b>CARRERA PROFESIONAL / PROGRAMA EPEC</b> | <b>CAMPUS</b> |

|  |
|--|
| "Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada"   |
| <b>TÍTULO DEL</b><br><input type="checkbox"/> TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, <input checked="" type="checkbox"/> TESIS, <input type="checkbox"/> TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL |

A través de este documento, autorizo que el presente texto pueda servir como material académico de acuerdo con la normativa sobre derechos de autor que rige en el Perú, de conformidad con el Decreto Legislativo N° 822 (Ley sobre el Derecho de Autor) promulgada en 1996 y la **Ley N° 30035 de Repositorio Nacional de Ciencia y Tecnología e Innovación de Acceso Abierto**. Según las siguientes condiciones:

|   |   |                                      |  |
|---|---|--------------------------------------|--|
| Autorización de publicación de documento en el Repositorio Institucional de UPN |   | Marque con una "X" (solo una opción) |  |
| TOTAL<br>(Recomendado)  | Documento de acceso público (texto completo).   | X                                    |  |
| PARCIAL<br>(Según Resolución N° 033-2016-SUNEDU/CD)                             | Solo se publicará la información básica (Metadatos): portada, índice de contenido, resumen ejecutivo, abstract y referencias bibliográficas durante un periodo de Embargo* seleccionado por el autor, luego del cual se publicará en forma Total (texto completo) para el acceso público, | Periodo de embargo                   |  |
|   |   | 6 meses                              |  |
|   |   | 1 año                                |  |
|   |   | 3 años                               |  |

\* **Periodo de confidencialidad o de embargo:** tiempo establecido por el autor para que el trabajo de investigación a texto completo no esté disponible en el repositorio (**Reglamento RENATI de SUNEDU**).


Lima, martes, 14 de Abril de 2021

  
**Firma del Autor**

|                     |                      |                |    |        |               |
|---------------------|----------------------|----------------|----|--------|---------------|
| CÓDIGO DE DOCUMENTO | COR-F-REC-VAC-05.07. | NÚMERO VERSIÓN | 07 | PÁGINA | Página 1 de 1 |
| FECHA DE VIGENCIA   | 12/05/2020           |                |    |        |               |

### ANEXON°5

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA**


**UNIVERSIDAD  
PRIVADA DEL NORTE**

Yo .....  
(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

identificado con DNI ..... en mi calidad de .....  
(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

..... del área de .....  
(Nombre del área de la empresa)

..... de la empresa/institución .....  
(Nombre de la empresa)

con R.U.C N° ..... ubicada en la ciudad de .....

**OTORGO LA AUTORIZACIÓN,**

Al señor Mari lu Castilla Pedraza  
(Nombre completo del Egresado/Bachiller)

identificado con DNI N° 77130790, egresado de la ☒ Carrera profesional o ( ) Programa de  
 Postgrado de Enfermería  
(Nombre de la carrera o programa) para

que utilice la siguiente información de la empresa:

Recolección de datos de los estudiantes de enfermería que cursan entre el 1° y 10° ciclo  
(Detallar la información a entregar)

con la finalidad de que pueda desarrollar su ☒ Trabajo de Investigación, ( ) Tesis o ( ) Trabajo de suficiencia profesional para optar al grado de ( ) Bachiller, ( ) Maestro, ( ) Doctor o ☒ Título Profesional.

Adjunto a esta carta, está la siguiente documentación:

( ) Ficha RUC  
 ( ) \*Vigencia de Poder (Para informes de suficiencia profesional)  
☒ Otro (ROF, MOF, Resolución, etc. para el caso de empresas públicas válido tanto para Tesis, Trabajo de Investigación o Trabajo de Suficiencia Profesional).

\* Nota: En el caso este formato se use como regularización o continuidad del trámite durante la coyuntura de emergencia - Covid19, se debe de emitir la "Vigencia de Poder" requerido para los informes de Suficiencia Profesional.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

☒ Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o  
 ( ) Mencionar el nombre de la empresa.

\_\_\_\_\_  
**Firma y sello del Representante Legal \*\***  
**DNI:**

**\*\*Este documento debe ser firmado por un representante inscrito en SUNAT y debe adjuntar una copia de su documento de identidad (DNI) para verificar la firma.**

El Egresado/Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

Mari lu Castilla  
 \_\_\_\_\_  
**Firma del Egresado**  
**DNI:**

|                     |                     |                |    |        |               |
|---------------------|---------------------|----------------|----|--------|---------------|
| CÓDIGO DE DOCUMENTO | COR-F-REC-VAC-05.04 | NÚMERO VERSIÓN | 06 | PÁGINA | Página 1 de 1 |
| FECHA DE VIGENCIA   | 25/06/2020          |                |    |        |               |